Sri Chandrasekharendra Saraswati
International Library,
ENATHUR-KANCHIPURAM,
Acc. No. 16652
Sub. No.

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
சாதாரண தை
மலர் 9.

1971
ஜனவரி
இதழ் 1.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

तच्छं योरावृणीमहे । गातुं यज्ञाय ।
गातुं यज्ञपतये । दैवी स्वस्तिरस्तु नः ।

இறைவ! வந்த நோய்கள் தீரவேண்டும். வரவிருக்கும் நோய்கள் தடைபட வேண்டும். அதற்கான நற்பணியில் எம்மை ஈடுபடுத்துவாயாக! தொடர்ந்து அத்தகைய நற்பணிகளில் ஈடுபடுவதால் எமக்கும் எம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கும் உன் அருளால் கிடைக்கும் நல்வாழ்வு நிலைத்திருக்கட்டும்!

— அருணம்

நோய்ப் பகுதி

மூலரோக மருந்துகள்

ஆரோக்கியம் 1970 செப்டம்பர் இதழில், மூலரோகத்தின் நிலை, பிரிவு, காரணங்கள், ஸ்திரீகளுக்குத் தனியாக அதிக காரணங்கள் விளக்கப்பட்டிருக்கின்றன. 1970 நவம்பர் இதழில், மூல சிகித்ஸையில் பத்திய முறைகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அந்த இரு அம்சங்களையும் ஒருதரம் பார்த்துக் கொள்ளுவது இங்கு சொல்லப்போகும் மூலத்திற்கு கை வைத்திய சிகித்ஸைகளுக்கு நல்ல உபகாரமாகும். பூரா சிகித்ஸையை வைத்தியரிடம் நேரில் தான் செய்து கொள்ளவேண்டும்.

மூலம், அர்சஸ், துர்நாமா, Piles இவைகள் ஒரே பொருள் உள்ள பதங்கள்.

அர்சஸ்ஸின் சிகித்ஸையில் உள்ளுக்கு ஔஷதங்கள் சாப்பிடுவதுடன் மூலஸ்தானத்திலும் வெளி மருந்துகள் பிரயோகிக்க வேண்டும். வியாதியின் நிலைமைகளைக் கவனித்து ரக்தப்போக்கு, கடுப்பு, மலபந்தம் முதலிய உபத்திரவங்கள் உக்கிரமாய் இருக்கும் பொழுது, உடனே கஷ்டம் சமனமாகும்படி, அந்த சமயோசித மருந்து உபயோகிக்கவேண்டும். பிறகு தொடர்ந்து மூலம் நிர்மூலமாகும்படியான மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் அதிகமான தொந்தரவை சமனம் செய்யும் சிகித்ஸை.

சுஷ்கமூலம் : அதாவது ரக்தக்கசிவு இல்லாத வெளி மூல முளைகளில் காரசாரமான ஆஹாரம் அல்லது அரித்து சொறிதல் ஸைக்கிள் சவாரிகளால் பித்த வாயுவினால் உண்டாகும் வீக்கம் வெடிப்பு குத்துவலி கடுப்பு முதலிய கடும் உபாதிகளை அப்யங்க ஸ்வேதம் உடனே சமனம் செய்யும் ஆமணக்கெண்ணெயை ஆஸனத்தில் சதும்பத்தடவி, சோற்றுக்கத்தாழையின் உள்புறம் தோல் சீவி, சோற்றுப்பகுதியை அனலில் வாட்டி ஒத்தடம் இடலாம். ஆளிவிதை, அரிசி அல்லது கோதுமை மாவை ஜலத்தில் காய்ச்சிக்கிளறி, உருண்டையாகத் துணியில் வைத்து ஒத்தடம் இடலாம். முருங்கை மரத்தின் உள்பட்டையை மசிய அரைத்து எண்ணெய் சேர்த்துச் சுடவைத்து ஒத்தடம் போட்டு, அதையே ஆஸனத்தில் வைத்துக் கட்டிவிடுவது உபகாரம். சுஷ்கமூலத்தில் எண்ணெய் தடவாமல், வரட்டு ஒத்தடம் போடக் கூடாது. வெறும் எண்ணெய்யைத் தடவுதலைப் பார்க்கிலும்,

யவச்சாரம் 10 கிராம், வில்வமரப்பட்டை 20 கிராம், மஞ்சள் 20 கிராம் மூன்றையும் கல்க்கமாக அரைத்து, 125 மில்லி விளக்கெண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் கலந்து முறைப்படி காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்த தைலத்தை குதத்தில் தடவி ஒத்தடம் போடுதல் அதிககுணம் சீக்கிரம் தெரியும்.

பத்திரஸேகம் : ஆடாதொடை இலை, ஆமணக்கின் இலை, எருக்கின் இலை, வில்வ இலை, துத்தியிலை இவைகளை நசுக்கி ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்து சூடான அந்த கஷாயத்தினால் ஆஸனத்தில் தாரையாக வார்த்தல் வலி கடுப்புக்களை அகற்றும். இந்த கஷாயத்தையே மலம்கழித்த பின்பு அலம்புவதற்கும் உபயோகித்தல் தரம்.

அவகாஹம் : மேற்படி பத்திரங்களினால் கொதிக்கவைத்த வெந்நீரை ஒரு வாயகன்ற பித்தளை அல்லது அலுமினியம் பேசினில் நிரப்பி அந்த கஷாயத்தில் ஆஸனவாய் அமுங்கும் படியாக கால்களை அகட்டிக் குந்திட்டு உட்கார்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். கஷாயம் ரொம்ப ஆறி விடாமல், சூடான கஷாயம் தனியாகவைத்துக்கொண்டு கொஞ்சம் அடிக்கடி அந்த பேசின் கஷாயத்தில் சேர்க்கவும். நல்லகுணம்.

தூபம் : நாட்டு அமுக்கிராக்கிழங்கு, நொச்சிப்பட்டை, முள்ளிக்கத்திரிவேர் அல்லது கண்டங்கத்திரிவேர், அரிசித் திப்பிலி, சமபாகம் நான்கையும் சேர்த்து தூள்செய்து தணலில் போட்டு தூபம் போடவும்.

சிறு இரும்புக்கிண்ணம் அல்லது கரண்டியில் தணல் வைத்து தூபத்திற்குள்ள பொடியை கொஞ்சமாக அடிக்கடி தூவவேண்டும். சுமார் 6 அங்குலம் உயரமான இரு மரபீடங்களில் இருகால்களையும் வைத்து குந்திட்டு உட்கார்ந்து கொண்டு அவைகளின் மத்தியில் தூபக்காலை வைத்து தூபமிடலாம். அல்லது மத்தியில் சுமார் 6–9 அங்குலம் வட்டமாக துவாரம் உள்ள நாற்காலியில் உட்கார்ந்தும் ஸௌகர்யமாய் தூபம் போடலாம். ஆனால், குந்திட்டு உட்காரும் நிலையில்தான் ஆஸனவாய் சற்று அகலும். புகை நன்றாய் மூலத்தில் படும்.

குக்கில், மனிதன் தலைமயிர், பாம்புச்சட்டை, எருக்கிலை. வன்னியிலை, நாட்டுச்சர்க்கரை இவைகளைக் கிடைத்தமட்டில் ஒன்றாய் பொடித்து சிறிது நெய்யுடன் பிசறி தூபம் இடவும். இந்த தூபம் வலி கடுப்பு அரிப்பு புண்களை ஆற்றுவதுடன் குதப்பிரம்சம் என்ற மூலம் உறுப்பு வெளியில் நழுவிவருவதையும் தடுத்து குதவளிகளுக்கு பலம் தந்து குணம் செய்யும்.

ஸ்வஸ்த வ்ருத்தப்பகுதி

ஸ்நான விதிகள்

———

ஸ்நானம் – நீராடல்: இது நாம் அனைவரும் அநேகமாய் தினமும் செய்கிற ஒரு சாதாரணமான காரியந்தானே! ஸ்னானத்திற்குமா விதிகள் – நியமங்கள்? என்று எண்ணம் தோன்றலாம். உண்மையில், நமது தினசரி காரியங்களில் விதி நியமம் இல்லாததாக எந்தக் கார்யமும் இல்லை. ஸ்னானம் ஆரோக்கியத்தின் பாதுகாப்பில் இன்றியமையாத ஒரு முக்கியச் செயல். ஆகாராதிகளுக்குப் போல, ஸ்னானத்திற்கும் முறைகள் இருக்கின்றன. முறைகளை அறிந்து அதன்படி அனுஷ்டித்தால்தான், ஸ்னானத்தினால் விசேஷப் பிரயோஜனங்களை நன்றாய் அடைய முடியும். தவறுதலினால் விளையக்கூடிய கெடுதிகளையும் தடுத்துக்கொள்ள முடியும். ஆதலால் ஸ்நான விதிகளை அறிய வேண்டியது அவசியம்.

மேலும் ஒரு கருமத்தைச் செய்தல் ஒரு வஸ்துவை உபயோகித்தல் எதையும் ஆய்ந்து அறிந்து கொள்ளாமல் செய்வது மூட நம்பிக்கையினால் செய்வதைப் போன்றது. அதன் தத்துவங்களையும் பயன்களையும் சரியாக உண்மையாக அறிந்தால் தான், அந்தக் கருமத்தைச் செய்வதில் ஈடுபாடுதானே நன்றாக உண்டாகும். முறைப்படியே செய்வதற்கும் சிரத்தை ஸ்திரமாய் ஏற்படும்.

எந்த ஒரு வஸ்துவில், "இவ்வளவுதான் இதில் இருக்கின்றது" என்று சாதாரணமாய் தீர்மானிக்கப்படுகின்றதோ, அதே வஸ்துவில் விஞ்ஞான மேதையுள்ளவர், அநேக ஸூக்ஷ்மங்கள் அடங்கிக்கிடக்கின்றதை நிரூபித்துக் காட்டுகின்றனர். இப்படியேதான் ஸ்நான – விஷயத்திலும். ஸ்நானம் தரும் பயன்கள் உடல் வெளித் தோலின் அழுக்கை அகற்றுவது தான் என்று சாதாரணமாய் கருதக்கூடியது. ஆனால் இது மட்டுமல்ல ஸ்நானம் தரும் பயன். ஸ்நான பலன்களில் சில உடனே பிரத்யக்ஷமாய் அனுபவிக்கப்படுவை. சில அநுமானத்தினால் அறியக்கூடியவை. சில சாஸ்திரப் பிரமாணத்தினால் மட்டும் நிச்சயிக்கக் கூடியவை.

ரோகங்களை சிகித்ஸை செய்து போக்குவதுடன், ரோகங்கள் வராமலே தடுக்கும் உபாயங்களையும் முக்கியமாய் போதிக்கும்

ஆயுர்வேதம் ஸ்நானத்தின் விதிகளேயும் குணங்களேயும் விவரிக்கின்றது. ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்கள் ஸ்நானத்தைப்பற்றி ஆயுர்வேதத்தைப் பார்க்கிலும் சில அம்சங்களில் அதிக விஸ்தாரமாய் வருணிக்கின்றன. பரலோக ஸுகத்தை அளிக்கும் சாதனங்களே உபதேசிப்பதுடன் நில்லாமல் இகலோக இன்பத்தைத் தரும் சாதனங்களே விசேஷ விஸ்தாரமாய் உபதேசம் செய்வது ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரத்தின் தனிப் பெருமை.

முதலில் தர்மசாஸ்திரங்களில் ஆங்காங்கு ஸ்நானத்தைப் பற்றிக் கூறும் சில வசனங்களேத் தொடுத்து எழுதுகிறேம். இவையே ஸ்நானம் பற்றி பல அம்சங்களேயும் விளக்கும்.

யோகியாஜ்ஞவல்க்யஸ்மிருதி அத். 7

" மன: ப்ரஸாத ஜனகம் ரூப ஸௌபாக்ய வர்த்தனம் |
சோக துஸ் ஸ்வப்னஹம் ஸ்நானம் மோக்ஷதம்
ஹ்லாதனம் ததா " |

" ஓஜ: ப்ரஹ்லாதனம் ததா "

என்றும் பாடாந்தரம்.

ஸ்நானம் தேஹத்திற்கு அழகும் சோபையும் தரும். மனதுக்குத் தூய்மையும் ஸந்துஷ்டியும் தரும். சோகத்தையும் துஸ்ஸ்வப்னங்களேயும் போக்கும். ரஸரக்தாதி தாதுக்களுடைய பரமஸாரமான ஒஜஸ்ஸையும் ஊக்குவிக்கும். அதிக மென்ன? ஆத்மமோக்ஷத்திற்கு சாதனமாகிய ஞான சக்தியையும் வரிசையாகத் தரக்கூடியது.

" க்ஷுப்யந்தி ஹி ஸுஷுப்தஸ்ய இந்திரியாணி ஸ்ரவந்தி ச |
அங்காநி ஸமதாம் யாந்தி ஹி உத்தமாநி அதமைஸ் ஸஹ |
அத்யந்த மலிந: காய: நவச்சித்ர ஸமந்வித: |
ஸ்ரவத்யேவ திவாராத்ரம் ப்ராத: ஸ்நானம் விசோதனம் |
ப்ராத: ஸ்நானம் ப்ரசம்ஸந்தி திருஷ்டாதிருஷ்டகரம் ஹி தத். |
தஸ்மாத் ஸ்நானம் நிஷேவேத ஸ்ரீ புஷ்ட்யாரோக்ய வர்த்தனம் |
பலம் ரூபம் யசோ தர்மம் ஞானம் ஆயு: ஸுகம் த்ருதிம் |
ஆரோக்யம் பரம் ஆப்நோதி ஸம்யக் ஸ்நானேந மானவ: |
குணா: தச ஸ்நான பரஸ்ய ஸாத்யா:
ரூபம் ச தேஜஸ் ச பலஞ் ச சௌசம். |
ஆயுஷ்யம் ஆரோக்யம் அலோலுபத்வம்
துஸ்ஸ்வப்ந நாசஸ் ச திருதி: ச மேதா |

ரிஷீணும் ரிஷிதா நித்யம் ப்ராத : ஸ்நானுத் ந ஸம்சய : |
ப்ராத : காலே து ஸம்ப்ராப்தே இருத்வா ச ஆவச்யகம் புத : |
ஸ்நாயாத் நதீஷு சுத்தாஸு சௌசம் இருத்வா யதாவிதி " |

" இரவில் தூக்கத்தினுல் இந்திரியங்கள் கலங்குகின்றன. ஒழுகுகின்றன. மேல் அங்கங்கள் கீழ் அங்கங்களுடன் சம நிலையை அடைகின்றன. இந்த சரீரத்தில் ஒன்பது துவாரங்கள் வழியாலும் இரவும் பகலும் ஓயாமல் அழுக்கு ஒழுகிக் கொண்டு மிகவும் மாசு படிந்து கொண்டிருக்கிறது. ஸ்நானம் தான் இந்த சரீர மாசுகள் அனைவற்றையும் சுத்தம் செய்கின்றது. ஆதலால் அதிகாலையில் கட்டாயம் நீராடல் வேண்டும்."

"ஸ்நானம் லக்ஷ்மீகரம். ஆரோக்கியம், புஷ்டி, அழகு, ஆயுள் விருத்தி மனுேதைர்யம், இன்பம், சரீரகாந்தி, புத்தி, மேதை, யசஸ், புண்ணியம் முதலிய திருஷ்டபலன்கள் எனப்படும் உடனே அனுபவிக்கப்படும் பயன்கள், அதிருஷ்ட பலன்கள் எனப்படும் தொடர்ந்து காலாந்தரத்தில் அநுபவிக்கத்தக்கதான பயன்கள், எல்லாம் அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்வதால் திச்சயம் உண்டாவதால் ஸ்நானத்தை அறிவாளிகள் புகழ்கின்றனர்."

" அதிகமென்ன, ரிஷிகளுக்கு உண்டான அபார சக்தி விசேஷங்கள் எல்லாம் அவர்களுடைய நிரந்தரமான விடியற் காலை ஸ்நானத்தின் பெருமையால்தான். ஆதலால் அநு தினமும் விடியற்காலையில் துயில் எழுந்து மலஜல தந்த சுத்தி முறைப்படி செய்து விட்டு, உடனே பரிசுத்தமான ஆற்று நீரில் ஸ்நானம் செய்யுக."

குறிப்பு :—

"ஸம்சோத்ய தந்தாந் ஆசம்ய விதிவத் ஸ்நானம் ஆசரேத். |
ஸ்நான மூலா : கிரியா : ஸர்வா : சுருதி ஸ்மிருத்யுதிதா : நருணாம்
அஸ்நாத்வா நா சரேத் கர்ம ஜப – ஹோமாதி கிஞ்சன."

யோகியாஜ்ஞவல்கியஸ்மிருதி. அ. 7. சு 116

" சுருதி ஸ்மிருதிகளில் விதிக்கப்பட்டுள்ள ஜபங்கள் ஹோமங்கள் எந்த கர்மாவும் ஸ்நானம் செய்யாமல் செய்யவே கூடாது. எல்லா கர்மங்களுக்கும் முதலானது ஸ்நானம் தான் என்று தர்ம சாஸ்திரங்களின் ஸித்தாந்தம் எந்த நற்கார்யத்தைச் செய்வதற்கும் மனது சுத்திபோல் சரீரசுத்தியும் அவசியம். இருவித சுத்தியையும் தருவது ஸ்நானம் என்ற காரணத்தினுல் தர்ம நூல்கள் ஸ்நானத்தை விதிக்கின்றன. சரீர மலத்தைப் போக்குவதில் ஜலத்திற்கு அதிக சக்தி. மனுே மலத்தைப் போக்குவதற்கு மந்திரங்களுக்கும் மந்திராத்மகமான தேவதைகளுக்கும் அதிக சக்தி. ஆதலால் ஸ்நான ஜலத்தை ஸாமான்யப் பொருளாய் கருதாமல் ஜல தேவதையான வருணதேவனை தியானித்து ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்துகொண்டே பாபஹரமான மந்திரங்களை ஜபிக்க வேண்டும். காவேரீ கங்கா புண்ய தீர்த்தங்களை ஸ்மரிக்க வேண்டும். ஸ்நானத்தின் முடிவில் தேவர்களுக்கும் பிதிருக்களுக்கும் தர்ப்பணம் செய்ய வேண்டும் என்று கர்மாநுஷ்டானங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் தர்ம

சாஸ்திரங்கள் ஸ்நானத்தைப்பற்றி சொல்லியுள்ளவை அனைவருக்கும் உபயோகமானவை என்று அதில் சில அம்சங்கள் இங்கு எடுத்துக்காட்டப்பட்டன ஸ்நானத்தில் ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கும் தனிப்பட்ட விசேஷங்கள் தொடரும்

Antibiotics Cause Neglect of Personal Hygiene

NEW YORK

Modern antibiotics and advanced medical practice have caused a slackening in basic personal hygiene that contributes to the continued spread of disease, a medical seminar was told.

Many diseases, including much food-related illness and much hospital-spread infection, are caused by lax personal habits, especially the failure to wash hands regularly, participants said.

The seminar was entitled ' The Role of Hands in the Spread of Disease " During the meeting, surgical, paediatric and public health specialists described ways in which inattention to personal hygiene cancelled many of the gains of modern science and medicine.

" When antibiotics came out, nearly every surgical patient was given the new drugs to help combat infection. Yet we found we still had problems with patients developing post-operative illness," said Dr. Thomas Nealson Director of Surgery at St. Vincent's Hospital here.

A new look at the problem disclosed that many staff members believed that with the " wonder drugs " they did not have to be as careful in handling patients and washing hands, he said, but it just was not so.

[illegible] known for years that hospitals are an ideal enviro[illegible] [illegible]racting resistant strains of disease," Robert L Elston, Environmental Associate of the American Public Health Association, said. " Of the 30 million annual patient load, some 1·5 million, or 5 per cent. incur infections in hospitals. Studies have shown that up to 40 per cent of nursing personnel carry such strains.

" An unpublished study by faculty members of Columbia University School of Medicine showed that one of the most persistent purveyors of germs in a given hospital department is the chief of that unit," he said. " Because he is at the top of the pecking order, no one may effectively question his approach, procedure or sanitary practices."

Dr. Louis Gluck, Professor of paediatrics at the School of Medicine of the University of California, San Diego, said that his experiences in the nursery showed that much infection could be curbed by better hygiene.–The New York Times News Service.

நாம் இருவர்—நமக்கிருவர்

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டால் ஏற்படும் குடும்ப நலம் வரவேற்கத்தக்கது. அதற்கான சாதனங்களிலும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டின் அவசியத்தை வரவேற்கும் மனப்பான்மையின் அடிப்படையிலும் கருத்து வேற்றுமை இருந்தாலும் மிருக வர்க்கம் போல் விவேகமின்றி குடும்பத்தின்-சமூகத்தின் பின் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்தியாமல் இனப் பெருக்கத்தில் ஈடுபடுவது குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் இழைக்கும் துரோகச் செயல். (ஆரோக்கியம் நவம்பர் இதழ்)

ஒரு அன்புள்ள வாசக நேயரின் ஆங்கிலக் கடிதத்தின் கருத்து பின் வருமாறு — நவம்பர் இதழில் வந்த குடும்பக் கட்டுப்பாடு பற்றிய கட்டுரையைப் பற்றி என் கருத்தை வெளியிட விரும்புகிறேன் மனக் கட்டுபாட்டினாலும் பிரும்ம சரியத்தாலும் குடும்பத்தைக் கட்டுப் படுத்துவது மிகவும் சிறந்த லக்ஷ்யப்பணி. ஆனால் நடை முறைக்கும் இதற்கும் வெகு தூரம். நடைமுறைக் கொவ்வாததாலேயே சிறந்ததாயினும் தள்ளப்படவேண்டியதாகிறது.

கடவுள் பக்தியும் பண்பும் விவேகமுமுள்ள 26-27 வயதுள்ள வாலிபன் நல்ல யுவதியை மணந்து 29 வயதில் ஒரு குழந்தைக்கு தந்தையாகிறான். அந்தக் குழந்தை, தன் குடும்பம் இவைகளின் நலனை முன்னிட்டு மறுபடி 4-5 ஆண்டுகளுக்குத் த[illegible]க் குழந்தை வேண்டாம் என நினைக்கிறான். வாலிப வயதில் [illegible]ண்டுகள் பிரும்மசரியம் கையாள முடியுமா? அது நல்லதா? அவன் மஹரிஷி அல்லவே. ஓராண்டு முழுவதும் சிரமப்பட்டுக் காப்பாற்றிய பிரும்ம சரியத்தை ஒரு நாள் இழந்தாலும் அதுவே மற்றொரு மகப்பேற்றிற்குக் காரணமாகலாமே?

மனிதனுக்கும் பிராணிக்கும் உடல் உறவு விஷயத்தில் உள்ள மாறுபாடு, நாயோ மாடோ கருத்தரிக்க வேண்டிய போது மட்டும் கூடும். மனிதன் மகிழ்ச்சி தேவைப் பட்டபோதெல்லாம் கூடுவான். ஆகவே இன விருத்தி ஒன்று மட்டுமே மனிதன் உடல் உறவின் லக்ஷ்யமெனக் கொள்ளவில்லை. இறைவனும் அப்படி திட்ட மிட்டுள்ளதாகத் தெரியவில்லை. அதில் அத்தனை ஆனந்தத்தைப் பொருத்தி இருக்கிறானே!

ஆகவே குடும்பக்கட்டுபாடு தேவைதான். அதில் தற்போது உள்ள மாத்திரையும் லூப்பும் இன்னம் நல்லதொரு பாதுகாப்

பாக இல்லே. காண்டோம் உடலுறவிலுள்ள இன்பத்தைக் குறைத்தாலும் அத்தனை கெடுதி விளைவிக்கவில்லே

ஆயுர்வேத முறைப்படி ஒரு நல்ல முறையை ஏன் வகுக்கக் கூடாது? ஆயுர்வேதம் மகரிஷிகள் எழுதியதாகவே இருக்கட்டும். வேதத்தின் பிரிவாகவே இருக்கட்டும். அதில் ஆராய்ச்சியின் பேரில் இன்றையத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யக் கூடாதென்பதில்லேயே? ஆராய்ச்சி வாழும் விஞ்ஞானத்தின் பகுதி தானே? ஆயுர்வேதம் இன்று நவீன வைத்ய முறையுடன் போட்டி போட முடியாததற்கு இத்தகைய ஆராய்ச்சி இன்மையும் காரணமல்லவா? இந்தியாவிலுள்ள சிறந்த வைத்யர்கள் அனைவரும் எதற்கெடுத்தாலும் ஸுச்ருதரையும் சரகரையும் வாக்படரையும் மேற்கோள் காட்டுவதுடன் நின்று விடுகிருர்களே!

ஆயுர்வேத வைத்யர்களில் ஒரு சிலராவது இந்த ஆராய்ச்சிப் பணியில் தம்மை ஈடுபடுத்திக் கொண்டு ஒரு நல்ல முறையைக் கண்டுபிடிக்கக் கூடாதா? இருபதாண்டுகளுக்குப் பின்னர் அது கிடைத்தாற் கூட அது இந்தியாவிற்கு ஏன் மக்கள் சமூகத்திற்கே நல்லது தானே!

ஜனன விகிதம் ஏறிக் கொண்டும் மரண விகிதம் குறைந்து கொண்டும் வந்தால் திடீரென ஜனத்தொகை கூடுதலே விபத்திற்குக் காரணமாகலாம். இதை நாமே வலிய வந்து குறைக்காவிடில் இறைவன் அரசியலாரிடம் துவேஷத்தை வளர்த்து யுத்தத்தைக் கிளப்பி வாலிப வயதிலுள்ளவர்களை மாய்த்து, உடலுறவுப் பித்துப் பிடித்த பல கைம்பெண்களை சமூகத்தில் உலவ விடுவான். அல்லது பேய்காற்றும் வெள்ளமும் காரணமாகக் காட்டி சமூகத்தை அழிப்பான். இத்தகைய குரூரமுடிவு தேவை தாஞ? மனிதன் தானே கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளக் கூடாதா?

ஜனத்தொகைப் பிரச்னே இனி நாள் கடத்தலேத் தாங்காது. உடன் அதற்கு முடிவு காண்பது அவசியம். காண்டோம் தரித்தலேயோ அல்லது சஸ்திர சிகித்ஸை மூலம் கருத்தடையோ மூன்று குழந்தைகள் உள்ளவர்கள் செய்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம் என ஆரோக்கியம் பத்திரிகை அடிக்கடி வற்புறுத்த வேண்டும் என விரும்புகிறேன். அறுவை மிகவும் நல்லது. நிலத்திற்கும் வருமானத்திற்கும் உச்சவரம்பு உள்ளது போல மூன்று அல்லது நான்கு குழந்தைகளுக்கு மேல் பெறுவது சட்ட விரோதமென இதற்கும் அரசாங்கம் ஒரு உச்சவரம்பு கட்டுவதும் அவசியம். இதன் சுருக்கத்தையும் அதன் பதிலேயும் தங்கள் பத்திரிகையில் வெளியிடுங்கள். இப்படிக்கு ஒரு வாசகர் (ஊர் பெயர் குறிப்பிடப்படவில்லே.)

நீண்ட கடிதமெனினும் இன்றைய அறிவாளி சமூகத்தைப் பாதிக்கும் பிரச்னை பற்றியதானதால் அதை அப்படியே பிரசுரித்தோம். இந்த குடும்ப நலப்பிரச்னை அறிவாளிகளான மத்யதரக் குடும்பத்தை அதிக அளவில் பாதிக்கிறது மக்கள் பெருக்கமும் இங்குதான் அதிகம். அறிவாளிக்கும் பொழுது போக்குக்கும் அதிக தொடர்புண்டு. மத்யதரக் குடும்பத்திற்கு இன்றைய பொருளாதார நெருக்கடியில் கிடைக்கக்கூடிய விலையற்ற - பொருள் தேவைப் படாத பொழுபோக்கு உடலுறவு ஒன்றுதான். ஆனால் அதன் விளைவோ கடும் பிரச்னைகளுக்கிடமளிக்கிறது உயர்தர வகுப்பினருக்குப் பொழுது போக்கிற்கு வேறு வசதிகள் உண்டு. கீழ்த் தர வகுப்பினர்க்குப் பொழுது போக்கும்படி மீதி இருப்பதில்லை.

ஊரோடு ஒத்து வாழத்தான் வேண்டும். இன்று உலகமே உலகிலுள்ள அறிவாளிகள் அனைவருமே குடும்பக் கட்டுப்பாட்டைப் பற்றித்தான் (வெளித் தோற்றத்தினளவில்) பேசுகின்றனர்; நினைக்கின்றனர். இந்தியனும் அப்படி நினைத்தால்தான் பேசினால் தான் பெருமை ஒத்து வாழ்வதில் ஆரோக்கியம் பூர்ணமாக ஈடுபட நினைக்கிறது. அப்படி வாழாதிருப்பது சமூகத்துரோகம் என நினைக்கிறது. இதை - நவம்பர் இதழிலுள்ள நம் கருத்தை இவ்விதழிலும் தலைப்பில் கொடுத்திருக்கிறோம். இது பேச்சளவிற்கு எழுதப்பட்டதல்ல என்று மாத்திரம் உறுதியுடன் கூறுகிறோம்.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. அதற்கு உதவும் வழிகள் அனைத்தையும் மக்கள் கையாளத்தான் வேண்டும். ஆனால்? வைத்யர் ஆலோசனை கூற வேண்டிய முக்கிய பிரச்னை இது. அரசியல் பிரச்னை மட்டும் அல்ல. இன்று இது அரசியல் பிரச்னையாக உணவுப் பிரச்னையுடனும் பொருளாதாரப் பிரச்னையுடனும் பின்னிக் குழப்பப்பட்டுள்ளது. இயற்கைக்கு எதிராக இதில் போராட வேண்டியிருக்கிறது. நல்ல தேர்ந்த வைத்தியர் தனிப்பட்ட உடல்நிலைக்கேற்றவாறு இந்த திட்டத்தை வகுத்துக் கொடுக்கவேண்டும். விஞ்ஞான யுகத்தில் மூடப்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. ஒருவரின் மனநிலைக்குக் குடும்பக்கட்டுப்பாடே இடையூறாகலாம். குடும்பக்கட்டுப்பாட்டைச் செயலாற்ற ஆரம்பித்தவுடனேயே ஒரு சிலருக்கு மன-தேக உபாதைகள் ஹிஸ்டீரியாபோல ஏற்படுகின்றன. ஒருவருக்கு ஒருமுறை ஒத்துக்கொள்கிறது. மற்றது ஒத்துக்கொள்வதில்லை. அவர்களை நிர்பந்திப்பது நேர்மையல்ல. சமூக நலனுக்காகத் தனிமனிதனின் நலத்தைப் புறக்கணிப்பதும் தனிமனிதனின் நலனுக்குச் சமூக நலனைப் புறக்கணிப்பதும் முறையல்ல. ஆகவே இது அமைதியாகத் தனிமனிதன் நம்பிக்கையுள்ள

வைத்யரி (டாக்டரி)டத்தில் தம்மை ஒப்படைத்துக் கொண்டு திட்டம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்று அறிவாளிகள் உலகமோ அரசினரோ இதைச் சந்தைக்கடைப் பிரச்னையாக்கியுள்ளனர். இதையே ஆரோக்கியம் குறைகூறுகிறது. கட்டுப்பாட்டிற்காக ஆசைகாட்டுவது, போனஸ் தருவது. தரகர் அமைப்பது முதலியவை மக்களை மாக்களாக்கும் கொடுமையான செயல்.

இன்றுள்ள அரசியல்வாதிக்குக் குடும்பத்தையோ பண்பாட்டையோ மதிக்கமுடியாத அளவிற்குப்பதவிமோகம் அவன் சொல் எல்லோரது காதிலும் விழுகிறது என்பதற்காக, அவனுக்கு அத்தனை வசதி இருக்கிறது என்பதற்காக அதுவே வேதவாக்காகாது. நாணயமும் தொழிலில் ஆர்வமும் சமூக நலனில் பரிவும் மக்களை மக்களென மதிக்கும் மனப்பண்பும் உள்ள டாக்டர்கள் குடும்பக்கட்டுப்பாடு ஆஸ்பத்திரிகளில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகளைக்கண்டு மனம் கூசி ஒதுங்கமுற்படுகின்றனர். சமூகம அழிவுப்பாதைக்குச் செல்ல வழிகாட்டுமளவிற்கு இந்தப்பகுதியே காரணமாகலாம் என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள் குடும்பநலனு? குடும்ப அழிவா ?. செயலாற்றும் முறையில் உள்ள தவறு இந்த சிந்தனைக்குக்காரணமாகியுள்ளது. கருத்தடையில் ஆரம்பித்த அரசியல் கோஷம் இன்று கருவழிப்பைச் சட்டபூர்வமாக்கும் பணியிலும் பரவியுள்ளது. அறிவாளிகள் விரும்பும் குடும்பநலப் பாதுகாப்பு அரசியல் வாதியிடம் சிக்கும்போது அதன் நிலை ஏதோஒன்றின் கையில் கிடைத்த பூமாலைக்கொப்ப மாறுகிறது.

பிரசாரயுகம் இது. விளம்பரத்தால் ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பு மருந்து எங்கும் பரவுகிறது டாக்டரும் உடன் அதை உபயோகிக்கிறார். ஆனால் விளம்பரத்தினளவில் பலிக்கவில்லையானால் அந்த மருந்து தானே மறைந்து விடுகிறது. இது விஞ்ஞானயுகத்தில் நேரக்கூடியதொன்று. ஆனால் இதே மருந்திற்கு அரசியல் பக்க பலமிருந்தால் மக்கள் பலியாகத்தான் வேண்டும். இன்று குடும்பநல திட்டங்களில் பயன்படுபவையும் அப்படித்தான். அவைகளின் பேரில் தவறில்லை. வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியில் மூடநம்பிக்கையையே வெறுக்கும் அதே சமூகம் மற்றொருவகை மூடநம்பிக்கையில் கவனமின்றி சிக்கிக்கொள்வதைப்பார்க்கிறோம்.

குடும்பக்கட்டுப்பாடு தேவை. அதைப்பற்றிக் கையாளத் தகுந்த முறைகளைப்பற்றி நீங்களே முடிவெடுக்காதீர்கள். அரசியல்வாதியை முடிவெடுக்க விடாதீர்கள் தக்க தேர்ந்த பண்புள்ள டாக்டரிடம் முறைப்படி இதற்கான வழியைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதன்படி நடக்கும்போது ஏற்படும் சிக்கல்களை மறுபடி கணங்காமல், தக்கவைத்ய உதவிமூலம்

தீர்த்துக்கொள்ளுங்கள். குறுக்கு வழி செல்லாதீர். இயற்கை பொல்லாதது. அதை அரவணைத்துக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும். பலாத்காரம் கெடுத்துவிடும். இதுதான் ஆரோக்கியம் கூறும் வழி.

ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இதற்காக என்ன செய்கின்றனர்?. அன்று: கருத்தடைபற்றி சரகர் ஸுச்ருதர் வாக்படர் போன்ற மஹனீயர்களின் நூல்களில் விவரம் காண்பதரிது எனினும் இதற்கெனச் சில நூல்கள் உண்டு. உடலுறவைக் கேளிக்கையாக்கி விலைக்கும் விற்கும் சமூகம் என்றும் உண்டல்லவா? இன்று அது சமுதாயத்துடன் கலந்துவிட்டது. அன்று தனித்து வாழ்ந்தது. அவர்களுக்கான தொழில்முறை பற்றிய நூல்கள் வேதம் காணும் வடமொழியிலும் உண்டு தென்மொழியிலும் உண்டு. அவைகளில் கருத்தடை கருவழிப்பு முறைகள் பிரதான இடம் பெறும். மாதவிடாயே காணாமலிருக்கவும் வசதி உண்டு. அத்தொழிலுக்கு இதுவும் அவசியமுண்டு. இதை அறிந்த வைத்தியர்களுக்குத் தொழில்புரிய பண்பு நிறைந்த சமுதாயத்திடையே வாய்ப்பு இராது அல்லவா.

இன்று மக்களை மன்னர்களாக்கிய அரசாங்கம் மக்களுக்காகத் தாமே யோசித்துக் குடும்பநல திட்டங்களை வகுக்கையில் ஆயுர்வேத வைத்யர்களின் பிரதிநிதிகள் அடங்கிய நிபுணர் குழுவையும் பல தடவை கூட்டி அவர்களது ஆலோசனையின் பேரில் ஆராய்ச்சியும் நடத்தி வருகிறது. வழக்கம்போல் செல்வாக்கில்லாத பகுதியானதால் விளம்பரம் பூஜ்யமே. செயலாற்றும் வேகமும் ஆமையைத் தோற்கடிப்பதே. ஆராய்ச்சியில் தேர்ந்த விஷயங்களை வெளியிடும் பணியிலும் சுறுக்குக்கயிறு பலவிடங்களில் சிக்கி நிற்கும்.

ஆரோக்கியம் பத்திரிகை மற்றொரு நோக்கிலும் தன் கருத்தை வற்புறுத்த விரும்புகிறது. உடலின் ஆரோக்கியமும் இன்பமும் மட்டும் சுகாதாரத்தின் பயனல்ல. சமுதாய – குடும்ப – தனிமனித மனப்பண்பும் சுகாதாரத்தின் விளைவே. நல்ல உடலும் மனமும் பெற்றவர்கள் உள்ள குடும்பமும் சமூகமும் நன்றாகத்தான் வாழும். இதற்கும் குடும்பநலத்திட்டம் தேவையே

தற்போது நடைபெறும் பிரசாரம் தவறான வழியில் செல்கிறது "தசை வெறியால் கண்மூடித்தனமாகத் தாயும், தந்தையும் செல்வதால் மக்கள் பெருக்கம், வீட்டில் மனிதப்பெருக்கம், அதன் விளைவால் குடும்பத்தில் கிடைக்கும் சிறிதளவு வசதியில் பங்குதாரர் அதிகம்; இத்தனைக்கும் காரணம் வாழ வழி தெரியாத தாயும் தந்தையுமே. பலனை அனுபவிப்பவர்கள் ஒரு பாவமுமறி

யாத இள வயதினர்" என்ற போதனை மனத்தில் நிலைக்குமளவு பிரசாரம் நடைபெறுகிறது. குடும்பத்தில் ஒருவரோ இருவரோ மாத்திரம் சம்பாதிப்பவர்களாக இருந்து மற்றவர்கள் அவர்களை அண்டிப்பிழைக்கும் நிலையில் அதிருப்தி அதிகமாக நிலவ, சம்பாதித்துப்போடும் தாய்க்கும், தந்தைக்கும் தான் பெற்றவைகளிடத்திலே வெறுப்பும் சிறுவர்களுக்குப் பெரியோர்களிடத்தில் வாழத் தெரியாதவர்கள் என்ற அவமதிப்பு நோக்கும் வளர்ந்து வருகிறது. கருத்தரித்துள்ளவர்களைப் பரிகசிப்பது இன்று ஸர்வ ஸஹஜம். (இதற்கு மாருக இயற்கையில் சமுதாயத்தின் – குடும்பத்தின் – ஒவ்வொருவரின் அரவணைப்பும் கருத்தரித்திருப்பவளுக்கு மிக அவசியம் தேவை.) இது அழிவா வாழ்வா? கலியாண வயதிலுள்ளவர்கள் பொறுப்புடன் நடந்து தாயும் தந்தையுமாவதற்கு அஞ்சிக் கல்யாணத்தை ஒத்திப்போடுவது பரவி வருகிறது இவர்கள் வேறு வழியில் தசைப்பசியைத் தணித்துக் கொள்ள வசதியாகத்தான் கட்டுப்பாட்டுத்திட்டம் பெருமளவு பயன்படுகிறது. இது வாழ்வா அழிவா? ஹிப்பி சமுதாயம் பெருகச் சமூகக் கொந்தளிப்பை வளர்ப்பது முறையா?

பிரசாரத்தைச் செய்ய முற்படுமுன் சமுதாய மனப்பான்மை கெடாமலிருக்கப் பாதுகாப்பு பற்றிச் சிந்திப்பது அவசியம். மற்றொரு வாதம் எழலாம். கீழ்த்தரமான அறிவுபெற்ற - அல்லது நல்லறிவு பெற வசதிபெருத இந்திய மக்களிடையே பிரசாரம் செய்யும்போது தரப்பிரச்னை முக்கியமானதல்ல எனக் கூறுபவரும் உண்டு. படிப்பறிவில்லாத இந்திய சமுதாயத்திலும் கேள்வியறிவு - பண்பாடு – பகுத்தறிவிற்குக் குறைவே என்றுமே இருந்ததில்லை. ஆகவே அவர்களுக்கென தரக்குறைவான – மன ஆரோக்கியத்தைப் பாழ்படுத்தக்கூடிய பிரசாரம் நேர்மையற்றதே.

உடலுறவு இன்பம் எத்தனை இன்றியமையாததாயினும் பண்பாட்டின் அடிப்படையிலும் பிற்பாடு ஏற்படும் கழிவிரங்கலின் அடிப்படையிலும் கண்ணும் காதும் தரும் இன்பத்தைவிடக் கீழ்த்தரமானதே அதை மறைபொருளாகத்தான் சுவைக்க முடியும். அதை இப்படிப் பச்சையாகச் சிறுவர்களும் அறியும்படி பிரசாரப் படுத்துவது கீழ்த்தரமானதே. வியாபாரத்தில் தந்திரம் தேவை. அதைப் பகட்டாகச் செய்தால் பகல் கொள்ளை. இன்பத்தில் உடலுறவு தேவை. அதை பகட்டாக்கினுல் அநாகரிகம்.

இன்றையப்பிரசாரம் "வாழ்வின் இன்பம் தேவை. ஆனுல் பொறுப்பு ஏற்பதற்கில்லை". என்ற முறையில் அமைகிறது. இது தனிமனிதனின் லக்ஷ்யமாக அமைந்தால் அத்தனை தவறுஇல்லை.

சமுதாயமே இதற்கு உடந்தையானால் இந்த பொறுப்பில்லா மனப்பான்மை எந்த க்ரூர நிலைக்குக் கொண்டுசெல்லுமோ தெரியாது. இதைவிட வாசகர் சொல்வதுபோல இறைவனின் கொடும் தண்டனையை அனுபவிப்பதில் மனிதனின் தன்னமானமாவது மிஞ்சும்.

சிற்றின்பம் மிகக் கீழ்த்தரமான தசைப்பசி என்பது மனத்தை அடக்க முயல்பவர், மனத்தை அடக்கியவர் காணும் உண்மை நம்மில் பெரும்பாலார் இப்படி அதை அறிய விரும்ப மாட்டோம் என்பதும் உண்மை. ஆனால் அதையே புனிதமானதொரு ரகசியமாக்க முடியும். பொறுப்புடனும் பண்புடனும் அதை அடைய முற்படும் போது, தனித்திருக்கும் இரு உள்ளங்களின் உறவாக அது மாறும் போது, அதன் விளைவு பிறரது சர்ச்சைக்கும் கேலிக்கும் இடமளிக்காதிருக்கும் போது, அது புனிதத் தன்மை பெறுகிறது. அது சமுதாய நிலையில் வரம்பிற்குட்பட்டதாக அமைய, சமுதாயமும் பொறுப்பேற்க வேண்டும். கீழ்த்தரமான உணர்வைச் சமுதாயமே கிளப்பிவிட்டுத் தனிமனிதனும் பொறுப்பேற்காமல் இன்பத்தை மாத்திரம் நுகர முற்படும் போது, இயற்கை அதற்கு உதவ மறுக்கும் போது, வைத்திய விஞ்ஞானம் இதற்கும் ஈடுகொடுக்க வேண்டுமென்ற எதிர்பார்வை வியப்பிற்கு இடமளிக்கிறது. விஞ்ஞானம் இதற்கும் உதவினால் நாட்டில் ஹிப்பிகளும் நக்ஸலைட்களும் தான் மிஞ்சுவர்

இதைக் கருதியே ஆரோக்கியம் மனக்கட்டுப்பாட்டிற்கான ஸ்தானத்தைச் சற்று அதிகமாக வலியுறுத்துகிறது. ஏழையையும் பணக்காரனையும் ஒரே சீராக்க அரசியலால் முடியுமானால், மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் முடியும், குடும்பம் கட்டுப்படவும் முடியும். மிக உன்னதமான லக்ஷ்ய வழியில் ஓரிருவர் சென்றால் கூட நாட்டுக்கு நல்லதே.

சிகரெட் - லண்டன் செய்தி

சென்ற அக்டோபரில் லண்டனிலுள்ள பிரிட்டிஷ் அரசாங்கத்தின் தலைமை மருத்துவ ஆபீஸர் வெளியிட்ட அறிக்கையில், சென்ற சில ஆண்டுகளாக சிகரெட்டின் விளைவாக ஏற்பட்ட சுவாஸாசயப் புற்றுநோய், நாட்பட்ட ஈளை இருமல், ஹிருதய நோய் காரணமாக விளைந்த அகால மரணங்கள் பத்தாயிரத்திற்கு மேம்பட்டு வருகின்றன என்று காணப்படுகிறது. சிகரெட் குடிப்பதன் விளைவாக நோய் ஏற்பட்டு வீணான தொழில் நேரம் கணக்கிட முடியாதெனினும் ப்ராங்கைடிஸ் என்று சுவாஸாசய நோய் காரணமாக மட்டும் 1969-ல் வீணான 386 லக்ஷம் மணி நேரத்தில் பெரும் பகுதி இதன் காரணமாக விளைந்ததென்று குறிப்பிட முடியும் என்கிறார் அந்த தலைமை மருத்துவ அதிகாரி.

பசியும் ருசியும்

———

மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு, அருந்தியது
அற்றது போற்றி உணின்.

திருவள்ளுவர் பிரான் உணவேற்பதை முறைப்படுத்திக் கொள்வதாலேயே நோயற்று வாழ முடியும் என்கிறார் உணவை ஏற்று அதைப் பக்குவப்படுத்தி சேர்க்கத்தக்கவைகளை உள்ளே சேர்த்தும் வெளியாக்கத் தக்கவைகளை வெளியாக்கியும் உதவும் கரணங்கள் உணவை ஏற்கத் தயாராயிருப்பதைக் கீழ்க்கண்ட குறிகள் மூலம் அறியலாம் என்கிறார் பரிமேலழகர். "யாக்கை நொய்ம்மை, நோக்கின் தூய்மை, கரணங்கள் தொழிற் குரியவாதல், பசி மிகுதல் இவை முதலாயின." ஒருவன் முன்னுண்டது ஜீர்ணமானதை மேற்கூறிய குறிகள் காட்டும். இதைத் தெளிய அறிந்து பின் உண்டால் இந்த உடலுக்கு மருந்து தேவை இராது. இதை ஒட்டி வேறு சில குறிப்புகள் தரப்பெறுகின்றன. அளவறிந்து உண்க கடைப்பிடித்து மாறல்ல துய்க்க துவரப்பசித்து. உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடு இல்லை உயிர்க்கு செரிக்குமளவு உண்ண வேண்டும். பசித்து உண்ண வேண்டும். சுவை முதலியவைகளாலும் கால தேசச் சூழ்நிலையாலும் சரீரத்தில் கேடு விளைவிக்காதவைகளை உண்ண வேண்டும். மனத்திற்குப் பிடித்த அளவு எனக்கொள்ளாமல் பிணி வராத அளவில் உட்கொள்ளவேண்டும் மிதமான உணவு ஆரோக்கியம் தரும். அளவுக்கு மீற அதுவே விஷம். இதுவே வள்ளுவர்பிரானின் குறிப்பின் சாரம்.

சரகர் மற்றொரு குறிப்பு தருகிறார்.

உஷ்ணம் அச்நியாத்	சூடாக சாப்பிடு.
ஸ்நிக்தம் அச்நீயாத்	நெய்ப்புள்ள பொருளைச் சாப்பிடு
மாத்ராவத் அச்நீயாத்	அளவுடன் சாப்பிடு.
ஜீர்ணே அச்நீயாத்	முன்னுணவு ஜீர்ணமானதும் சாப்பிடு.
வீர்யாவிருத்தம் அச்நீயாத்	ஒன்றுக்கொன்று முரணாகாத உணவைச் சாப்பிடு.
இஷ்டே தேசே அச்நியாத்	மனதுக்குப் பிடித்த இடத்தில் அமர்ந்து சாப்பிடு.
நாதித்ருதம் அச்நீயாத்	விரைவின்றி நிதானமாகச் சாப்பிடு.

நாதிவிலம்பிதம் அச்நியாத்	தாமதமின்றிச் சாப்பிடு.
தந்மநா புஞ்ஜீத	வேறு நினைப்பின்றி உணவிலேயே நாட்டம் உள்ளவனாகச் சாப்பிடு.
ஆத்மாநம் அபிஸமீக்ஷ்ய புஞ்ஜீத ஸம்யக்	எனக்கு இது ஒத்துக்கொள்ளும், இது ஒத்துக்கொள்ளாதென்று பகுத்தறிந்து ஒத்துக்கொள்வதைக் கவனித்துச் சாப்பிடு.

உண்ணும் நேரத்தை வள்ளுவரும் சரகரும் ஜீர்ணமானதைக் கொண்டு அறியச் சொல்கிறார்கள். ஜீர்ணமானதை நமக்குப் புலப்படுத்துபவை பசியும் ருசியும்.

பசியும் ருசியும்: பசி என்பது வயிற்றில் சுறுசுறுப்பு ஏற்பட்டுக் கொந்தளிப்பு நிலை வரை சுமார் 20–30 நிமிஷங்கள் வரை தோன்றி மறையக்கூடிய வேதனை. இதில் இரண்டு நிலைகள் உண்டு. நோய் நிலையைக்கொண்டு இதை சுலபமாக அறியமுடியும். "எனக்கு நல்ல பசி உள்ளது. ஆனால் சாதம் பிடிக்கவில்லை" என்கிறார் ஒருவர். மற்றொருவர் எனக்குப் பசி தெரிவதே இல்லை. ஆனால் எதைச் சாப்பிட்டாலும் வாய்க்கு வேண்டியிருக்கிறது." முன்னவருக்குப் பசி நன்றாய் இருக்கிறது. ருசி இல்லை. பின்னவர்க்குப் பசி இல்லை. ருசி நன்றாய் இருக்கிறது. முன்னவர் பசி மிகுந்து இலையில் உட்கார்ந்து அதன் வேகத்தில் ஓரிருபிடி சாதம் சாப்பிட்டதுமே பசி அடங்கி, அன்ன துவேஷமிருப்பதால் வெகுட்டலுடன் எழுந்துவிடுகிறார்.

பசி நிலையில், வயிறு வெட்டவெளி வாங்கியது போன்று சூன்ய நிலை உணர்வு. "சிறு குடலைப் பெருங்குடல் விழுங்குகிறது – குடலில் எலி ஓடுகிறது" என்று கவியின் பேச்சில் பசி விளக்கம் பெறும். மேல் வயிற்றில் இரைப்பையில் ஏற்படும் பரபரப்பு காரணமாக உடலில் ஏதோ ஒரு தொய்வு உணர்ச்சி; முன் உண்ட உணவு இரைப்பையை விட்டு முழுதும் நீங்குவதற்கு முன்னரே இது ஆரம்பித்துவிடும். ஆனால் இது பசியின் பூர்ண அறிகுறி அல்ல. உணவு உட்கொண்டு 3-4 மணி நேரத்திற்குள்ளாகவே மேல் வயிறு காலி ஆக ஆரம்பிக்கும். அப்போதே இரைப்பை சுருங்கத் தொடங்கும். இதையே பசி என மதித்து உடன் சிலர் உணவை எதிர்பார்ப்பர். அதனால் தான் துவரப் பசித்து என்று நல்ல பசி வரும்வரை உண்ணாதே என்கிறார்.

பசிக்கு மற்றோர் ஏமாற்றும் சக்தி உண்டு. அதுதான் கடிகாரத்தின் முள்ளைப் பார்த்து வேலை செய்வதென்பது. காலை 9 மணி அடித்ததென்றால் பசிக்கும். முன் உண்ட உணவு ஜீர்ண

மாயிற்று என்ற கவலை இல்லை. முன் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி வெகு நேரமாகியும் சிலருக்குப் பசிக்காது. கடிகாரத்தில் முள் குறிப்பிட்ட இடத்திற்கு வரவில்லையே. பழக்கம் காரணமாக இப்படி கால உணர்வைக்கொண்டு பசி உணர்வு தூண்டப் பெறுவதுண்டு.

அப்படியே குறிப்பிட்ட உணவு, உண்ணுமிடம், பரிமாறுபவர், கூட உண்பவர், முதலியவைகளைப் பார்த்த உடனேயே பசி ஆரம்பிக்கும். உண்ணும் வேளையில் ஏற்படும் சூழ்நிலைச் சிந்தனைத் தொடர்பு ஏற்படுவதே இதற்குக் காரணம். இப்படி உணர்வுவசத்தால் ஏற்படும் பசி கள்ளப்பசி தான். அதனால்தான் பசி என்றவுடன் உண்ணாதே; வேறு சில முக்கியக் குறிகளையும் கவனி என்கிறார்கள் வள்ளுவரும் சரகரும்.

பசியின் மற்றோர் நிலை ருசி. ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரை, உணவு ஜீர்ணமானதும் குறைய ஆரம்பிக்கும். வாயிலிருந்து குடல்வரை செல்லும் உணவுப் பாதையிலுள்ள நரம்பு மண்டலங்கள் அழுத்தம் நீங்கித் தெளிவுபெறும். இதனால் உடலில் கனம் குறைந்து தெளிவு தோன்றும். ஆமம் எனும் ஜீர்ணமாகாத உணவு இரைப்பையினுள் இருக்கும்வரை உடலில் கன உணர்ச்சியும் அசதியும் இருக்கும். இரைப்பையிலுள்ள உணவின் சாரப்பகுதி ரத்தத்தில் கலந்துகொண்டே இருப்பதால் ஏற்படும் உணர்ச்சியே இந்தக் கனமும் அசதியும். இந்தக் கனமும் அசதியும் நீங்கித் தெளிவு ஏற்படுவதைக் குறிப்பது உணவில் விருப்பம் என்ற ருசி – சாப்பிடவேண்டுமென்ற ஆசை – உள்ளுணர்வு. இதையே ருசி என்கிறோம்.

பசி என்பது உடல் உறுப்புக்களில் தசைகளில் உறுத்தல் எனக்கொள்வோம். ருசி என்பது மனத்தின் உறுத்தல் அல்லது தூண்டுதல் எனக் கொள்வோம். தசைகளில் உறுத்தலான பசியை எதைக்கொண்டும் நிவிருத்தி செய்துவிடலாம். ருசியை அப்படிச் சமாளிக்க முடியாது. மண்ணைத் தின்றாலும் – முழு அளவில் சாப்பிடாமல் ஓரிருகவளம் உணவு ஏற்றாலும் ஒன்றிரண்டு டம்ளர் ஜலம் சாப்பிட்டாலும் பசி அடங்கிவிடும். ருசி அடங்காது. வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டாலும் ருசி அடங்காமல் மேலும் சாப்பிடத்தூண்டும். பாழும் வயிறு இடம் கொடுத்தால் இன்னம் இரண்டு வடை உள்ளே தள்ளலாமே என்றும் ஏங்கும் சாப்பாட்டு ராமர்கள் உண்டு.

ருசி என்பது உண்டவுடன் ஏற்பட்ட உடல் கன உணர்ச்சியும் அசதியும் நீங்கித் தெளிவு பெற்றதும் மறுபடியும் உணவு வேண்டுமென்ற மனத்தின் ஏக்கம். இதை நாக்கு உணர்த்து

கிறது நாக்கில் ஜலம் ஊறுகிறது. சுவைகளின் வேறுபாடுகளை எளிதில் விரைவில் அறியுமளவில் தெளிவு நாக்கில் உணரப்பெறுகிறது. உண்டதும் நாக்கிலுள்ள சுவைக்கோளங்களில் லேசான ஒரு பூச்சு ஏற்பட்டு ருசி மங்கிவிடும். இரைப்பை உணவை ஏற்றதும் திருப்தியைக் காட்டும் கபச்சுரப்பு நின்று ஜீர்ணமாகத் தொடங்கியதும் இந்தப் பூச்சு லேசாகக் கிரமமாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும் உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதும் நாக்கில் தெளிவு ஏற்படும். மனம் உணவை நாட ஆரம்பிக்கும். பசியை க்ஷுத் என்றும் மனம் உணவை நாடுவதை புபுக்ஷா என்றும் குறிப்பிடுவர். Hunger, appetite என்று இந்நிலைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

பசியையும் ருசியையும் சரியே பாதுகாக்க மூன்று வகை உணவு உபகரணங்கள் கூறப்படுகின்றன. இவை ருச்யம், தீபனம், பாசனம் எனப்படும். இந்திய உணவில் இந்த மூன்று வகை உணவு உபகரணப் பொருள்களும் சேர்ந்து தானிருக்கும்.

ருச்யம்: ருசியை உண்டாக்கக்கூடியது. உணவில் விருப்பத்தை அதிகமாக்கக் கூடியது இஞ்சி, சுக்கு, கொத்துமல்லி, நெல்லிக்காய், கருவேப்பிலை, முதலியவை இதில் அடங்கும். இவைகளை த்ருப்திக்னம் என்றும் குறிப்பிடுவது உண்டு நாக்கின் மேல் ஏற்படும் உமிழ்நீர் தடித்துப் பூசிக்கொள்வதால், ருசி கோளங்கள் சுறுசுறுப்பிழந்து, பசி இருக்கும் போதும் உண்ட நினைப்புடன் வாயில் உமிழ்நீர் பெருகாமல் உணவேற்க விரும்பாதிருக்கும் நிலை த்ருப்தி எனப்படும். இதைப் போக்கி உணவில் ருசியை ஊட்டுபவை ரோசனம் என்றும் ருச்யம் என்றும் கூறப்படும் இஞ்சி முதலியவை.

தீபனம்: மேல் வயிற்றில் பசியைத் தூண்டுவதன் மூலம் இரைப்பையைச் சுறுசுறுப்படையச் செய்து ஜீர்ணத்திரவங்களைச் சுரக்கத் தயாராக்கும் பொறுப்பை இந்தப் பொருள்கள் ஏற்கின்றன. திப்பிலி, சோம்பு, சதகுப்பை, இஞ்சி, கொத்துமல்லி, நெய் முதலியவை இந்தப் பிரிவைச் சார்பவை.

பாசனம்: உட்கொண்ட உணவை விரைவாய் எளிதில் ஜீர்ணம் செய்து சேர்க்க வேண்டியவைகளைச் சேர்த்துப் பிரிக்க வேண்டியவைகளைப் பிரித்து வெளியாக்குபவை, காடி, எலுமிச்சை, புளி, பெருங்காயம், ஜீரகம் ஓமம், திப்பிலி, சுக்கு, இஞ்சி, மஞ்சள், மிளகு, மாங்காய், நார்த்தை முதலியவை.

இம்மூன்றையும் பிரித்துப்பார்க்க முடியாதபடி உணவுப் பண்டங்களில் பெரும்பாலும் இரண்டு மூன்று பிரிவிலும் சேரக் கூடியவைகளாக இருக்கும். இவைகளைத் துணைப்பொருளாக அளவுடன் கூட்டி, அளவுடன் உண்டு, அவைகளால் பெறும் சக்தியை அளவுடன் செலவழித்து அளவுடன் வாழ அளவற்ற ஆயுள் கிடைக்கும் என்கின்றனர் திருவள்ளுவரும் சரகரும். நாமும் நமது உணவுத் திட்டத்தில் இதைச் சோதனைக்குள்ளாக்கி வெற்றி பெறுவோமே.

அக்கரகாரம்

ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் ஆகாரகரபம், ஆகல்லகம், ஹிந்தியில் அகர்கரா, மற்ற பாஷைகளில் அகல்காரம் அகர்கரம் என்று மருவி நிற்கும். இதன் உற்பத்திஸ்தானம் இந்தியாவில் மிகச் சிலவிடங்கள். பெருமளவில் வடக்கு ஆப்பிரிகா அல்ஜீரியா பகுதிகளிலிருந்து வருகிறது. சிறிய குத்துச்செடி, மஞ்சள் பூவுள்ளது. இதன்வேரே இன்று நமக்குக் கிடைக்கிறது. வெளியில் சிறிது மங்கிய சிகப்பு நிறமும் ஒடித்தால் உட்புறம் வெளுத்தும் காணும். இதை நாக்கிலிட்டுச்சுவைத்தால் உமிழ்நீர் அதிகம் பெருகும். வாயிலும் தொண்டையிலும் விருவிருப்பு அதிகம் உணரப்படும். சிறிது உரைப்பு. உஷ்ணவீர்யம் உள்ளது. நாக்கின் தடிப்பைக் குறைத்து ருசி உணரும் சக்தியையும் பேசும் சக்தியையும் கூட்டுகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்குப் பேச்சு தெளிவாக இல்லாமல் குழறல் இருந்தால், நாக்குத் தடித்து ப்பிரட்டிப்பேசுவது தடைபட்டிருந் தால், இந்த அக்கரகாரத்தை மிகமென்மையான தூளாக்கி 2 அரிசி அளவு (ஒரு டெசிக்ராம்) தேனில் குழைத்து நாக்கில் தடவ நாக்கு மெதுவாகி இஷ்டப்படி புரண்டு கொடுக்கும். பேச்சு தெளியும். குரல் மென்மையடையும். நாக்கிலுள்ள சுவை உணரும் நரம்பு மண்டலத்திற்கும் நாக்கிலும் தொண்டையிலும் உள்ள பேச்சு – குரல் நரம்புமண்டலத்திற்கும் பலம் தருகிறது. மூளைக்கு நரம்புகளுக்குப் பலம் தருகிறது.

சிறு குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி வரும் இழுப்பு வலிப்பு நோய்களில் மூளையின் அழற்சியைக் குறைத்து கிரமமாக வேகத்தைக் குறைத்து வலிப்பு நிற்க இதன் தூளை 2–3 அரிசி அளவு கொடுத்து வரலாம்.

பல்வலி, எகிறுகள் கொழுத்து, வலி, நாக்கு உணர்வற்றிருத் தல் இவைகளில் இதன் தூளை வேதனை உள்ள இடங்களில் வைக்க உடன் வலி வேதனை குறையும்.

வாயுவால் தலை வரண்டுவிட்டது போன்ற உணர்ச்சியுடன் தலை சுற்றுதல், தூக்கமின்மை இருப்பவர்களும் இதன் வேரின் ஒரு சிறுதுண்டை வாயிலடக்கி மென்றுவரத் தானே தூக்கம் வரும். மூளைக்கொதிப்பும் அடங்கும்.

நன்னாரியும் மலைநன்னாரியும்

பனி அடங்கி வெயில் அதிகமாகும்போது ஏற்படும் உபத்திர வங்களில் பித்தம் அதிகமாகி சொரி, சிரங்கு, அரிப்பு. முன் தலை வலி, தலை கனம், தலை சுற்றுதல், சிறுநீர் விடும்போது எரிச்சல் முதலியவை அதிகமாகக் காணும். நன்னாரியும் மலை நன்னாரி எனப்படும் மாகாளிக்கிழங்கும் இந்நிலையில் பெரிதும் உதவும்.

நன்னாரியின் வேர் கடைகளில் கிடைக்கும். இதைத் தட்டி உள்ளே உள்ள வெண்ணிறமுள்ள கட்டையை நீக்கி மேல் தோலைமட்டும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். இதிலிருந்து கஷாயம் மூன்று விதமாகத் தயார் செய்யலாம் (1) முதல் நாளிரவு ஒரு வருக்கு ஒரு வேளைக்கு 20·30 கிராம் அளவு நன்னாரிப்பட்டையை 4-6-8 அவுன்ஸ் அளவுள்ள கொதிக்கும் வென்னீரிலிட்டு மூடி வைத்து மறுநாள் விடியற்காலையில் கசக்கிப்பிழிந்து வடிகட்டிச் சிறிது பனங்கல்கண்டு அல்லது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். (2) சிலருக்கு முதல் நாளிரவிலிருந்து வைக்கப்பட்டுள்ளதால் ஏற்படும் சில்லிப்பு ஒத்துக்கொள்ளாதென்று தோன்றினால் அதிகாலையில் ஊரவைத்து 2 – 3 நேரம் கழித்துக் கசக்கி வடிகட்டி உபயோகிக்கலாம். (3) இதை இடித்து 8–12 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் போட்டு 2 – 3 அவுன்ஸ் மீதமாகும்படி அடுப்பிலிட்டு கஷாயமாக்கி வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். தேன், கல்கண்டு, சர்க்கரை, பனங் கல்கண்டு இவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் சேர்த்துச் சாப்பிட லாம்

சிறுநீர் எரிவுடன் வெளியாவதில் இது மிகவும் நல்லது. கஷாயத்துடன் பாதி அளவு காய்ச்சிய பசுவின் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிட உடல் காங்கை எரிவு குறையும். தேயிலைக்குப் பதில் இதைத் தூள் செய்துபோட்டுப் பால் சேர்த்துத் தேநீர்போல சாப்பிடுபவரும் உண்டு. பித்த சரீரவாகுள்ளவர்களுக்கு மிக நல்லது. குழந்தைகளுக்கு சூட்டினால் அடிக்கடி ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கில் இதை டீ போன்றோ, கஷாயமாகவோ பால் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ கொடுக்க வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும். குழந்தைகள் எரிச்சலுடன் தூக்கமின்றி சிடுசிடுப்பாக இருப்பது மாறும். பசி நன்றாக எடுக்கும். ஆனால் அடிக்கடி சளி பிடிப்பவர் களுக்கு இது அவ்வளவாக ஒத்துக்கொள்வதில்லை.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும்;

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வாராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML. ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3-75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE: 5441 வீடு போன்: 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பாளர்கள் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ 31

நர்ஸிங்ஹோம்		போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்		போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு)	போன் நெ 27
	(ஆபீஸ்)	போன் நெ 61
மானேஜர்	(வீடு)	போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற
ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில் நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



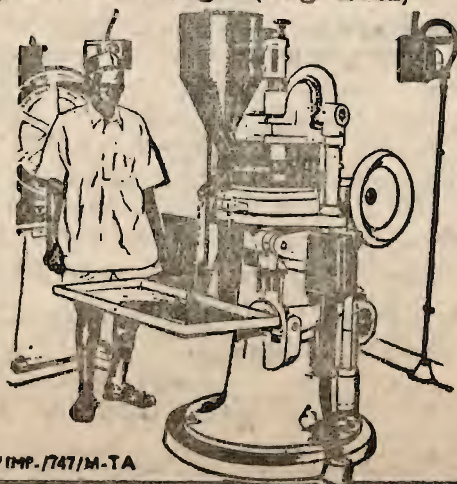
IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ்
கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி
அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, சுல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP-/747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No 1382. போன் : 26006

ஸ்ரீ ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி :	போன் : 585687
2.	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,,	2984
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,,	85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,,	32988
5.	பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,,	92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,,	195
7.	கடைவீதி, பொன்னானி ,,	41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1 ,,	378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,,	87
10	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு	
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,,	33758
12	இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2 ,,	4891
13.	229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,,	33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு, கண்ணனூர்-2	
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)	

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

.·.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ 7-00	ரூ 5-00	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை







சாதாரண
மாசி
மலர் 9

பிப்ரவரி
1971
இதழ் 2

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



[illegible] சந்தா ரூபாய் மூன்று   தனிப் பிரதி 35 காசுகள்

பொன்மொழிகள்

வீட்டில் குடியிருப்பவன் வீட்டின் சொந்தக்காரனுக்கு குடிக் கூலி (வாடகை) கொடுப்பதைப்போல், உடலில் ஆத்மா குடி இருந்து கொண்டு நோய் எனும் வரியைச் செலுத்துகிறது.

— ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர்.

இதயத்தில் தூய்மை உண்டானல் குணத்தில் அழகு உண்டாகும். குணத்தில் அழகேறினல் குடும்பத்தில் இசைவு உண்டாகும். குடும்பத்தில் இசைவு உண்டானல் தேசத்தில் ஒழுங்கு ஏற்படும். தேசத்தில் ஒழுங்கு ஏற்பட்டால் உலகில் அமைதி நிலவும்.

— ஸுபாஷிதம்.

ஓடம் ஓடுவதற்கு நீர் தேவையே. நீர் இல்லாமல் ஓடம் நகராது. ஆனல் ஓடத்திற்கு ஆதாரமாக உள்ள அதே நீர் ஓடத்திற்கு வெளியே இருக்கவேண்டுமே தவிர உள்ளே அனுமதிக்கத் தக்கதல்ல. சமுதாயமும் அதன் நடைமுறையால் ஏற்பட்ட சூழ்நிலையும் மனிதனின் தனிவாழ்க்கை முறையைப் பாதிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது

— ஸுபாஷிதம்.

மனிதனின் வாழ்க்கைச்செலவுகள் அவன் வருவாய்க்குள் அடங்கியிருக்கவேண்டும். அல்லது செலவுகளைத்தன் வருவாயைக் கொண்டே சமாளிக்குமளவில் செலவுக்கு அதிகமாகவே வருவாயைத் தேடவேண்டும்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆ ரோ க் கி ய ம்

கலியுகம் 5072
சாதாரண மாசி
மலர் 9.



1971
பிப்ரவரி
இதழ் 2.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

भूर्भुवःसुवः । मयि त्यदिन्द्रियं महत् ।
मयि दक्षो मयि क्रतुः । मयि धायि सु वीर्यम् ।

மிகச்சிறப்பு பெறுமளவில் எனது புலன்கள் திறன் பெறட்டும். உற்சாகமும் நற்பண்புடனுள்ள செயலும் செயலாற்றுவதில் சிறந்த திறனும் என்னிடம் நிலைத்திருக்கட்டும்.

— தைத்திரீயாரண்யகம்

நோய்ப் பகுதி

மூலரோக மருந்துகள்

(1971 ஜனவரி இதழின் தொடர்ச்சி)

வெளி தூபங்கள்

(1) சாம்பிராணி 10 கிராம்
வெள்ளைக் குங்கிலியம் 10 கிராம்
தலைமயிர் 10 கிராம்.

செய்பாகம் : தலைமயிரை சிகைக்காய் ஜலம் அல்லது சோப்பு ஜலம் சேர்த்து கொதிக்கவைத்து பிசிக்கு அழுக்குபோக சுத்த ஜலத்தில் கசக்கி அலசி உலர்த்தி சன்னமாகக் கத்தரித்து எடுத்துக்கொள்க. இதனுடன் மற்ற இரு சரக்குகளையும் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக்கொள்க.

பிரயோகம் : ஒரு அகலமான கரண்டியில் செந்தணலான நெருப்பையிட்டு அதன்மேல் மேற்படி சூர்ணத்தை 3 4 கிராம் தூவி, மூல புளைக்கு நேரே புகைதாக்கும் வண்ணம் செய்யவும். காலை மாலை இருவேளைகள். சீக்கிரத்தில் ஆஸனம் வெளிவருதல் ஆஸனகடுப்பு, மூல முளையின் வீக்கம் பூரிப்பு ரக்தம் கொட்டுதல் முதலிய தொந்திரவுகள் நிவிருத்தியாகும்.

(2) தனி பன்றி நெய் : (பன்றி மாம்ஸத்தின் கொழுப்பு) இதை தணலில் இட்டு தூபம் இடுவதாலும் முற்கூறப்பட்ட மூல உபத்திரவங்கள் நீங்கும்.

(3) ஆமையின் மேல்ஓட்டை சூர்ணம் செய்து தூபம் போடுவதாலும் நல்ல குணம் ஏற்படுகிறது.

ஸ்வேதம் (ஒத்தடம்)

சிற்ருமணக்கின் பருப்பு சுமார் 15 கிராம், முற்றிய தேங்காய் துருவல் சுமார் 15 கிராம் இரண்டையும் சேர்த்து இருப்புச் சட்டியில் போட்டு அனலில் நன்ருய் வதக்கி மெலலிய துணியில் முடிந்து, தாங்கக்கூடிய சுடுகையில் ஒத்தடம் கொடுக்கவும்.

இரும்புக்கரண்டியில் இரண்டு டீஸ்பூன் ஆமணக்கெண்ணெய் ஊற்றி அனலின் மேல்வைத்துக் கொண்டிருந்து மருந்துள்ள முடிச்சை அதில் அடிக்கடி ஒத்தி சூடு பிடித்துக்கொள்ளவும்.

சுஷ்க மூலநோயில் உண்டாகும் கடுப்பு வீக்கம் அரிப்பு முதலிய பாதைகள் ஸ்வேதத்தினால் உடனே சாந்தப்படும். ரக்தமூலத்தில் அதிக ஸ்வேதம் கூடாது. ரக்த மூலத்தில் வெளிப் பிரயோகமாக தூபம் லேபம் உபகாரமாகும்.

லேபங்கள்

அபின் 2 கிராம் எருமைவெண்ணெய் 20 கிராம். இரண்டையும் சேர்த்து அரைத்துக் களிம்புவிழுதாக்கி ஆஸனத்தில் உள்புரம் தடவவும். குத்துவலி, கடுப்பு, ரக்தப்போக்கு உடனே போகும்.

பால் சாம்பிராணி தேவதாருப்பிசின் படிக்காரம் மூன்றும் சம அளவு எடுத்து லேபனத்திற்குத் தேவையான அளவு நல்லெண்ணெய் சேர்த்து அரைத்து லேபம் செய்யவும். மூல முளையிலிருந்து ரக்தம் சீழ் துர்நீர் வடிதல் நிற்கும். புண்ணை ஆற்றும்.

புஷ்பாஞ்ஜனம் – (Zinc oxide) 5 கிராம், ஈயசிந்தூரம் 5 கிராம், ரஸகர்ப்பூரம் 2·5 கிராம் கர்ப்பூரம் 5 கிராம் சந்தன அத்தர் 10 கிராம். சததௌதகிருதம் அல்லது மஹாதிக்தககிருதம் 50 கிராம் சூர்ணங்களை முதலில் சேர்த்து அரைத்து பிறகு நெய்யைச் சேர்த்து அரைத்து பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

சததௌதகிருதம் தயாரிக்கும் முறை: ஒரு பங்கு நெய்யில் எட்டு பங்கு குளிர்ந்த தண்ணீர் சேர்த்து மத்தினால் கடைந்து பிறகு ஜலத்தின்மேல் மிதக்கும் நெய்யை சேகரித்து, திரும்பவும் 8 பங்கு ஜலம் சேர்த்துக்கடைந்து எடுக்கவேண்டும். இவ்வாறே நூறு ஆவிருத்தி செய்து எடுத்தகிருதம் சததௌதகிருதம் எனப்படும். இந்த நெய் நெருப்பு சுட்ட விரணம் காயம் எண்ணெய் சுட்டவிரணம் கோரமான எரிச்சல் முதலியவைகளை உடனே சமனம் செய்யும். பித்தஜ்வரத்தில் பேத்தல் புலம்பலை மிக அதிகமான ஸந்தாபத்தை தலையில் நெற்றியில் லேபம் செய்வதால் தணிக்கும். இவ்விதம் நெய் தயாரிக்க முடியாவிடில் மஹாதிக்தக கிருதத்தை சேர்த்துப புஷ்பாஞ்ஜன லேபம் தயாரிக்கலாம். மஹாதிக்தகிருதம் வைத்தியரிடம் வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

மூலரக்தம் சீழ் புண்வலி எரிச்சல் எல்லாவற்றையும் குணப்படுத்தும். மூல முளை உபத்திரவத்தில் மட்டுமல்ல, மற்ற எந்த இடத்திலும் ஏற்படும் புண்களை ஆற்றும்.

பச்சை மருதாணி இலையை கஞ்சாவுடன் ஊறின ஜலத்தில் விழுதாக அரைத்து ஆஸனத்தின் உள்ளே தடவி வெளியிலும் வைத்துக்கட்டவும் எரிச்சல் வலி ரக்தப்போக்கு நிற்கும்.

உள் மருந்துகள்

(1) அஸல் நாககேஸரம் 1 பங்கு, கூன் கராபா 1 பங்கு, (யூனானி பெயரிலேயே தமிழ் மருந்துக்கடையில் விற்கப்படுகிறது). இரண்டையும் சேர்த்து ஸூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்துகொள்க. 1 வேளையில் 1–2 கிராம். 1 நாளில் 3–4 தடவைகள் உள்ளுக்கு சாப்பிடவும். அநுபானமாய் புளிக்காத ஆரஞ்சு அல்லது சாத்துக்குடிப்பழரஸம். அறுகம்பில் கஷாயம் அல்லது பச்சைக் கொத்தமல்லி இலை ஸ்வரஸம் ஏதாவது சாப்பிடவும். மூலரக்தம் போவது சீக்கிரமே நின்றுவிடும்.

(2) வெள்ளை சந்தனம், செஞ்சந்தனம், சீமை நிலவேம்பு, நாட்டு நிலவேம்பு, நாயுருவி வேர், சுக்கு, கசப்பு வெப்பாலை அரிசி, கருப்பு வெப்பாலைப்பட்டை, விளாமிச்சம் வேர், இனிப்பு மாதுளை விதை, மரமஞ்சள், வேப்பம்பட்டை, தொட்டாச்சுருங்கி இலை யானைக்கொம்பன், அதிவிடயம், ரஸௌத் (மரமஞ்சள் ஸத்து) இந்த சரக்குகளில் கிடைத்தவைகளை ஸமபாகமாய் சேர்த்து பெரும்பொடியாக இடித்துக்கொள்ளவும். 20 கிராம் தூள் 32 அவுன்ஸ் ஜலம் சேர்த்து 8 அவுன்ஸ் மிச்சமாய் காய்ச்சி வடிகட்டிய கஷாயம் ஆறவைத்து வேளைக்கு 1½-2 அவுன்ஸ் வீதம் 3–4 வேளை குடிக்கவும்

எல்லாவித அர்சஸ்களில் முக்கியமாய் ரக்தார்சஸ்ஸில் நல்ல குணம் தரும்.

(3) வல்லாரை இலைச்சாறு ½ அவுன்ஸ், தேன் ¼ அவுன்ஸ், பால் 2 அவுன்ஸ் கலந்து 1 நாளில் 3 வேளை சாப்பிடவும்.

(4) இளசான முள்ளங்கிக் கிழங்கைப் பச்சையாகவே கொஞ்சம் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடவும்.

(5) கறுப்பு எள்ளு 10 கிராம் ஜீனி 10 கிராம் சேர்த்துப் பொடித்து ஆட்டுப்பாலுடன் கலக்கி 3-4 தடவைகள் சாப்பிடவும்.

(6) கருவேலம் பிசின் சுத்தி செய்தது 10 கிராம் பொரித்த படிக்காரச் சூர்ணம் 5 கிராம் நாககேசர சூர்ணம் 5 கிராம் இலவம் பிசின் சூர்ணம் 5 கிராம், நாலு சரக்கையும் ஒன்ருய் கலந்து வைத்துக்கொண்டு வேளைக்கு 2 கிராம் வீதம் நாளில் 3 தரம் ஆட்டுப்பால் ஆவின்பால் புளிக்காத பழரஸம் ஏதாவது ஒரு அநுபானத்துடன் சாப்பிடுக.

இவைகள் எல்லாம் நிலையைக் கவனித்து தாருகவே மேலுக்கும் உள்ளுக்கும் எளிதில் செய்து உபயோகிக்கூடிய கை மருந்துகள் உடனே கைகண்ட குணம் தருபவைகள்.

மூலரோகம் சுபாவத்தில் எளிதில் பூர்ணகுணம் அடைவ வதில்லை. சமனம் ஆனுலும் நிர்மூலமாகாமல் மறுபடி முளைக்கக் கூடியது. வைத்தியரிடம் நேரில் சிகித்ஸை செய்து கொள்ள வேண்டும். வியாதி சமனம் ஆன பிறகும், மறுபடி ஏற்படாமல் இருக்க பத்தியமான உணவுடன் தகுந்தபடியான ரஸாயன ஔஷதங்களைப் பல மாதங்கள் வரை தொடர்ந்து சாப்பிட வேண்டும். பிறகு திரும்பிவராது.

அர்சோக்நீ, வடீ, காங்காயன வடீ, (சேங்கோட்டை சேர்ந்தது) ஸூரணுதிவடீ (காட்டுக்கரணை சேர்ந்தது) குட ஜரிஷ்டம், அபயாரிஷ்டம், கனகாரிஷ்டம், தக்ராரிஷ்டம (மோரில் செய்வது) குடஜபாணிதம், நாகபஸ்மம் பிரவாள—திருண காந்தபிஷ்டி, காராமைலேஹ்யம் (ஆமை மாம்ஸம் சேர்ந்தது) இவைகள் அர்சோ ரோகத்தில் மிகச்சிறந்த ரஸாயன ஔஷதங்கள்.

மூல வியாதியில் முக்கியமாய் மலச்சிக்கல் அக்னி மாந்தியம் இரண்டும் ஏற்படாதபடி தினமும் கவனித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். மலபந்தத்தைப் போக்குவதற்கு எரிச்சல் செய்யும் மலமிளக்கிகளை உபயோகிக்கக் கூடாது. நெய்ப்பு உள்ளவை களையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

(1) பிஞ்சுக்கடுக்காயை ஆமணக்கெண்ணெய் தடவி வறுத்து சூர்ணம் செய்து பாலுடன் சாப்பிடலாம்

(2) வெங்காயம் மணத்தக்காளியிலை ரஸம் வெந்தியம் சேர்த்துக் காய்ச்சி தயாரித்த ஆமணக்கெண்ணெய் தினசரி படுக்கும்பொழுது 1-2 டீஸ்பூன் அளவு, பால் 8 அவுன்ஸில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

(3) ஈஷத்கோலதுஷம் (ஈஸாப்குல்புஸ்ஸி, இன் கோல்விதை யின் தவிடு) இதை 3-4 கிராம பால் அல்லது பழரஸத்துடன் சாப்பிடலாம்

(4) லிக்விட் பாராபின் ஆயில் (Liq Paraffin oil) சாப்பிட லாம். இதைத் தொடர்ந்து சேர்ந்தார்போல் தினசரி சாப்பிட சரியில்லே. மூல முளேயை வெளியில் இறக்குகிறது கொஞ்சம் பெருமனுகவும ஆக்குகிறது என்று நவீன வைத்தியபத்திரிகை எச்சரிக்கிறது. விட்டு விட்டு சாபபிடுவதில் குற்றமில்லே

குறிப்பு: துர்நாம நோயில் மலபந்த நிவிருத்திக்காக கடுமையான பேதிக்கும் சாப்பிடக்கூடாது நேர்வாள விதை சேர்ந்த பேதி மருந்து தீங்கு விளேவிக்கும் உப்புபேதியும் வரட்சி செய்யும். பூர்ணமான ஜலபஸ்தி (Water enema)யும அவ்வளவு ஹிதமல்ல உடன் மலத்தை வெளிக்கடத்த வேண்டியிருப்பின் பிச்சாபஸ்தி அநுவாஸனபஸ்தி என்ற பசை நெய்ப்பு நிறைந்த பஸ்தி நிரபாயம். உடனே குணம் சாந்தி தரும்.

அர்சஸ்ஸில் சிகித்சை நாலுபிரகாரம். (1) ஔஷதம் உள்ளுக் கும் மேலுக்கும். இது ஆழமான உள்மூலத்திலும் ரக்த மூலத் திலும் செயல்படும் (2) க்ஷாரப்பிரயோகம், கார மருந்து தடவிய ஸூத்திரத்தினுல் முளேகளே கட்டி எடுத்தல் (3) சஸ்திரக்கிரியை ஆபரேஷன் செய்தல் (4) அக்கினி தாஹம் கணலில் பழுக்கக் காய்ச்சிய ஊசியினுல் அல்லது மின்சார ஊசியினுல் முளேகளேச் சுட்டுத் தீய்த்தல். பின்புள்ள மூன்று வகைகளும் சுஷ்கமூலம் வெளிமூலம் அதிக ஆழத்தில் இல்லாத உள்மூலம் இவைகளில் நல்ல உபயோகம். கடுமையான ரக்த மூலத்திலும் அக்கினிதாஹ சிகித்ஸை சஸ்திரக்கிரியை நிபுணர்கள் மிகுந்த நல்ல குணம் தரும்படியாக செய்கின்றனர்.

பவுத்திரம் மூலரோக சிகித்ஸையை மட்டும் பரம்பரையாய் செய்யும் தேசீய வைத்திய நிபுணர்கள் பாரத தேசத்தில் பல பாகங்களில் இன்றைக்கும் பலர் பரவியிருக்கின்றனர். இவர்களில் சிலர் நவீன சஸ்திர வைத்தியர்களின் ஆபரேஷனும் குணம் செய்யாத மூலரோகத்தையும் குணப்படுத்துகின்றனர். ஆனுல் இக்கூட்டத்தில் பலர் போலி வைத்தியர்களாகவும் இருந்து நோயாளிக்கு ஸ்திரமான புண்ணே உண்டாக்கிவிடுகிருர்கள்.

க்ஷாரம், சஸ்திரம், அக்கினி, ஔஷதங்களால் மூல முளேகளே சுத்தமாக எடுத்த பின்பும் மறுமுறை வருவதை தடுக்கத் தகுந்த

ரஸாயன ஔஷதங்களை கொஞ்ச காலம் அவசியம் ஸேவிக்க வேண்டும் ஔஷத சிகித்ஸையுடன் தெய்வீக சிகித்ஸையும், கூடவே சேர்ந்து செய்தால் அர்சோ ரோகம் சீக்கிரம் குணமாகும். திரும்பவும் வராமல் காப்பாற்றும். மனிதன் பூர்வஜன்மத்தில் செய்யும் நல்வினைத் தீவினைகளை புண்ய பாவச் செயல்களைத்தான் தைவம் என்று சொல்லப்படுகிறது. சில குறிப்பிட்ட தீவினைகளின் பயனாக மூலரோகம் பாதிக்கிறது கர்மவிபாக சாஸ்திரம் போதிக்கிறது.

"வேதனம் ஆதாய ய: அத்யாபயதி அர்ச்சயதி ஜுஹோதி ஜபதி ஸ: அர்சோரோகவாந் பவதி"

எவன் சம்பளப்பணம் வாங்கிக்கொண்டு சரியான முறைப்படி ரஹஸ்ய தத்துவார்த்தங்களை சிஷ்யனுக்கு கற்பிக்கவில்லையோ, தேவபூஜை, ஹோமம, ஜபம் இவைகளை சுத்தமாகச் செய்யவில்லையோ. அவன் அடுத்த ஜன்மத்தில் அர்சஸ்யோகியாகக் கஷ்டப் படுவான் என்று. இந்தவிதமான பாபத்தைச் செய்துள்ளதாக நிரூபணம் செய்யமுடியாவிட்டாலும், அர்சஸ்ரோகத்திற்கு கர்ம விபாக சாஸ்திரத்தில் கூறிய பிரகாரம் தகுந்த பிராயச்சித்தம் ஜபஹோமதானாதிகள் மூலம நம்பிக்கையுடன் செய்தால் அர்சோ ரோகம் சீக்கிரம் பூர்ண குணமாகும் என்று ஆஸ்திக வித்வான்கள் கருதுகின்றனர்.

கர்க்கடகராசியில் ஸூர்யன் இருக்கும் பொழுது அவனுக்கு சநி திருஷ்டி ஏற்பட்டால் மூலரோகம் வரும் என்று ஜோதிஷ சாஸ்திரம உபதேசிக்கிறது. ஆதலால் சநி ஸூர்யர்களுக்கு சாந்தி பிரீதி செய்தால் சீக்கிரம் மூலரோகம் நிவிருத்தியாகும்.

ஆஸ்பிரின்

அளவுக்கு மீறினல் அம்ருதமும் விஷம். விஷம் அளவிற்கு மீறினல்? ஆஸ்பிரின் ஓரளவு விஷ சக்தி உள்ளதே. வலியைக் குறைக்கும் அதன் சக்தி விஷத்தின் விளைவே. தற்காலிக உதவி தரவல்லது. பழக்கத்திற்குத் தினமும் கொள்ளத்தக்கதல்ல. வயிற்றில் வேக்காளம், புளிப்பு மிகுதி, உள்ளபோதும் நல்லபசி உள்ளபோதும் ஏற்கத்தக்கதே அல்ல. உணவுடனே உணவிற்குப் பின்னரோதான் சாப்பிடவேண்டும். சிலருக்கு அதிக உபயோகத் தால் குடலில் அழற்சியும் ரத்தப் பெருக்கும கடுமையாக ஏற்படு வது உண்டு. மது அருந்துபவர் மது மயக்கம் நன்கு தெளியுமுன் இதை உபயோகிக்கக்கூடாது. மது இதன் விஷ சக்தியை அதிகப் படுத்தும்.

ஸ்வஸ்த வ்ருத்தப்பகுதி

ஸ்நான விதிகள் (2)

ஸ்நானம் — சரீரம் மனம் இந்திரியங்கள் எல்லாவற்றையும் ஏககாலத்தில் நிர்மலமாக்குகிறது அதன் மூலம் ஆத்மாவையும் புனிதப்படுத்துகிறது. ஆதலால் ஆயுர்வேதம் தர்மசாஸ்திரம் இரண்டும் ஸ்நான முறைகளையும் அதன் பயன்களையும் போதிக்கின்றன. ஸ்நானத்தைப்பற்றிய உபதேசங்கள் இவ்விருநூல்களிலும் அநேகமாய் ஒரேமாதிரிதான். வித்தியாஸமில்லை. தர்ம சாஸ்திரத்திலிருந்து சில அம்சங்கள் சென்ற இதழில் வரையப்பட்டன. ஆயுர்வேதத்திலிருந்து சில அம்சங்கள் இவ்விதழில் விளக்கப்படுகின்றன. மனிதர்களுக்கு இம்மையிலும் இன்பம் உண்டாக்குவதில் ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரம் முக்கிய லக்ஷ்யம் கொண்டுள்ளது. ஆயுர்வேதம் மனிதரின் மறுமை இன்பத்திலும் முக்கிய நோக்கம் கொண்டுள்ளது. இந்த உண்மையை வாசக நேயர்கள் கவனிக்கவும்.

"தீபனம் வ்ருஷ்யம் ஆயுஷ்யம் ஸ்நானம் ஓஜோபலப்ரதம்
கண்டூமல ச்ரம ஸ்வேத தந்த்ரா த்ருட் தாஹ பாப்மஜித்"

வாக்படர், ஸூ அ 3.

பிரதி தினம் ஸமசீதோஷ்ணமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதன் பயன்களாவன — உதரத்தின் உள்ளிருக்கும் ஜீர்ணகாரி அக்கினியும் ரஸரக்தாதி தாதுக்களில் இருக்கும் தாத்வக்கினிகளும் நன்றாய் தூண்டப்பட்டு ஆஹாரபரிணாமமும் தாதுக்களுடைய பரிணாமமும் செவ்வென நடைபெறும். சுக்கிலதாது போஷிக்கப்பட்டு வீர்யவிருத்தி-சக்தி வளரும். ஆயுஸ் நீடூழியாகும் தாதுக்களுடைய ஸாரமான ஓஜோகுணம் ஓங்கும். மனோபலம் இந்திரிய பலம் தேஹபலம் அதிகரிக்கும். தோலின் அரிப்பு-அழுக்குகள் அகலும், தேகக்களைப்பு, மனச்சோர்வு சோம்பல்கள் நீங்கும். தோல் துவாரங்கள் வழியே உள்மலத்தை வெளியாக்கிக் கொண்டிருக்கும் ஸ்வேதம் எனப்படும் வியர்வை சுத்தமாகும் ரக்தம் தூய்மை பெறும் தேஹ வெப்பம் தணியும் மிதமிஞ்சிய தண்ணீர் தாகம் அடங்கும். பாப்மஜித்—புண்யதீர்த்தங்களில் ஸ்நானம் செய்வது விடியற்காலையில் ஸ்நானம், ஈசுவரதியானம் ஜபம் செய்து கொண்டு ஸ்நானம் செய்தல் அநேக விதபாபங்களையும் அகற்றவல்லது.

தண்ணீர் — வெந்நீர் குணங்கள்

"உஷ்ணேம்புநா அதஃகாயஸ்ய பரிஷேகோ பலாவஹ:
தேநைவ ச உத்தமாங்கஸ்ய பலஹ்ருத் கேச சக்ஷுஷாம்
சீதேன சிரஸ: ஸநானம் சேக்ஷ்யம் சக்ஷுஷ்யமா திசேத்:
ச்லேஷ்ம மாருதகோபே து ஞாத்வா வ்யாதிபலாபலம்.
காமமுஷ்ணம் சிரஸ்ஸ்நானம் பைஷஜ்யார்த்தம் ஸமாசரேத்
அதிசீதாம்பு சீதே ச ச்லேஷ்ம—மாருத—கோபனம்.
அத்யுஷ்ணம் உஷ்ணகாலே ச பித்த-சோணித-கோபனம்"

ஸுச்ருத: சி. அ 24.

ஸ்நானம் சீத ஜலத்தினல் சிரம்கேசம் கண்களுக்கு நல்லது, உஷ்ணஜலத்தினல் கழுத்துக்கு கீழ்ப் பக்கங்களுக்கு பலம் உண்டாகும். ஆனல், உஷ்ணஜலஸ்நானம் கேசம்—கண்கள்—மயிர்களுக்குக் கெடுதி உண்டாகும்.

கழுத்துக்குமேல் பாகத்திற்கு குளிர்ந்த நீர் நன்மை கழுத்துக்குக் கீழ் பாகத்திற்கு வெந்நீர் நன்மை என்ற சொல் விபரீதமாய் இருக்கின்றது. இவ்விதம் எப்படி ஸ்நானம் செய்ய முடியும்? கண்டத்தின் கீழ் ஊற்றப்படும் வெந்நீர் மேல்புரமாக தலைக்குப்போகாது. ஆனல் தலையில் ஊற்றப்படும் குளிர்ந்த ஜலம் கழுத்தின் கீழ் உடலில் படாமல் எப்படி நிற்கும்? என்று ஸந்தேஹம் எழலாம்.

சந்தேஹம் சரியே. தலைக்கு சீத ஜலமும் உடலுக்கு உஷ்ண ஜலமும் கொண்டு ஸ்நானம் செய்வது மிகவும் எளிதே. இந்தப் பழக்கம் கேரள தேசம் பூராவும் இன்றைக்கும் வழங்குகிறது. எவ்விதமெனில் ஸ்நான அறையில் ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீரும் ஒரு பாத்திரத்தில் வெந்நீரும் தனித்தனியே வைத்துகொள்ளப் படுகிறது. தலையை முன்புரமாகக்குனிய வைத்துக்கொண்டு, உடலில் நீர் படாமலே தலையில் தண்ணீர் நிறைய வார்த்துக் கொள்ளப்படுகிறது. குனிந்த வண்ணமாகவே உலர்ந்த துணியினல் தலை மயிரைத் துவட்டி முடியிடப்படுகிறது. உடனே வெந்நீரினல் உடல் ஸ்நானம் செய்யப்படுகின்றது.

கத்தரித்த மயிர் கொண்ட ஆண்கள் மட்டுமல்ல கைகளுக்கு அடங்காத கேசபாரம் நிறைந்த நாரிகளும், தலைக்கு தண்ணீரும் உடப்புக்கு உஷ்ணஜலமும் ஸ்நானத்தில் உபயோகிக்கின்றனர். எண்ணெய் தேய்த்துக் குளியலையும் இவ்விதம் செய்கின்றனர். உள் வீடுகளில் மட்டுமல்ல வெளியில் குளங்களிலும் படித்துறையில் உட்கார்ந்து, தலையைமட்டும் குளத்தின் நீரில் அமுக்கி

ஸ்நானம் செய்துவிட்டு கரையின் மேல் நின்று வெந்நீரை உடலுக்கு ஊற்றிக் குளிக்கின்றனர் சீதஜல ஸ்நானம் கேசத்திற்கு நன்மை என்ற ஆயுர்வேத உபதேசம் முற்றிலும் உண்மை என்று கேரள ஸ்திரீகளுடைய நேர்த்தியான கேசபாரம் நிரூபிக்கின்றது.

இதனுல் தலையில் வெந்நீர் ஊற்றவேகூடாது; உடம்பில் தண்ணீர் ஊற்றிக்கொள்ளவே கூடாது என்று ஸித்தாந்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டாம். கபதோஷம் வாததோஷம் மேலிட்டுள்ள உபாதி உடலில் இருந்தால், முக்கியமாய் சிரஸ்ஸில் நீர் கோர்வை நீரிளக்கம் இருப்பின், உடம்புக்குப்போல தலைக்கும் அவசியம் வெந்நீரினுல்தான் ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். சிரசில் வாத கப தோஷங்களை அகற்ற உஷ்ணஜல ஸ்நானம் சிகித்ஸையாகும்.

கடுங்குளிர் பனிநாட்களில் மிகவும் சீதளமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்தால் உடனே கபவாத தோஷங்கள் கோபித்துக் கொள்ளும். கடுங்கோடை வெய்யில் நாளில் நல்ல சூடு வெந்நீரில் குளித்தால் உடனே உடலில் பித்தமும் ரத்தமும் கோபிக்கும். ஆதலால் சீதோஷ்ண கால பருவநிலையைக் கவனித்து ஹிதமான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும் காலத்துடன் சரீர இயல்பையும் ஜலத்தின் சுத்தியையும் முக்கியமாய் கவனித்து தண்ணீர் அல்லது வெந்நீரை உபயோகிக்கவேண்டுமே தவிர இதில் வேறு கொள்கை இல்லை. நதியில் புதிய பிரவாஹ ஜலம். உவர் உள்ள ஜலம், தேசாந்தரத்தில் பழக்கப்படாத ஜலம் இவைகளைக் காய்ச்சியே உபயோகித்தல்தான் பந்தோபஸ்து. சூழ்நிலையை அனுஸரித்து வெந்நீரிலேயே ஸ்நானம் செய்யவேண்டியவர்கள் தலைக்கு நன்ருய் ஆறிய வெந்நீரையும், உடலுக்குத் தேவையான உஷ்ணமுள்ள வெந்நீரையும் ஸ்நானத்தில் உபயோகிப்பதே ஹிதம் மிகவும் சூடு அதிகமுள்ள வெந்நீர் தோலுக்கும் ரக்தத்துக்கும் கெடுதி செய்யும்.

ஆசார விஷயத்தில் வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால் சுத்தி – மடி – போதாதோ என்ற ஐயத்தை அகற்றுகின்றன பல ஸ்மிருதி வசனங்கள் :

"ஆப ஏவ ஸதா பூதா : தாஸாம் வந்ஹிர் விசோதக :
தஸ்மாத் ஸர்வேஷு காலேஷு உஷ்ணும்ப : பாவனம்
ஸ்மிருதம் "

ஆப : ஸ்வபாவதோ மேத்யா : கிம் புனர் வந்ஹிஸம்யுதா ;

தேந ஸந்த : ப்ரசம்ஸந்தி ஸ்நானம் உஷ்ணேன வாரிணா.
ஆதித்யகிரணை : பூதம் புந : பூதம் து வந்ஹிநா.
ஸ்நானம் ஸந்த : ப்ரசம்ஸந்தி தஸ்மாத் உஷ்ணேந வாரிணா"
இத்தியாதி.

ஜலம் எப்பொழுதும் தானே சுத்தம். அக்நியும் சுத்தம் செய்வதில் உயர்ந்தது. அக்கினியின் சேர்க்கையால் மிகவும் பரிசுத்தமாகிறது வெந்நீர். ஆதலால் வென்னீர் ஸ்நானம் மிகவும் சிலாக்கியம் என்று பெரியோர்கள் புகழ்கின்றனர் ஜலத்தை வெய்யிலில் சுடவைத்து ஸ்நானம் செய்வதும் மடிக்கு உகந்ததே. வெய்யில் சூட்டுக்கு மேல் தேவையானால், நெருப்பில் மேலும் சுடவைத்த வெந்நீரும் மடிக்கு விசேஷமே தேகம் காலம் தேசம் ஜலத்தின் இயல்பு இவைகளைக் கருதி தேவையானபடி வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யும்படியே தர்மநூல்கள் உபதேசிக்கின்றன. தேவைக்கேற்ப வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதில் குற்றம் குறை இல்லை எனினும் சொஸ்தமாக இருப்பவர்கட்கு குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதே உத்தமம். அதிலும் நதிகளில் விடியற்காலையில் உத்தமோத்தமம் உடலுக்கு உஷ்ண ஜலம் தலைக்கு சீத ஜலம் என்ற பாகுபாடு எதுவும் பொதுவாய் சொஸ்தர்கள் கவனிக்க தேவையில்லை. வெந்நீரிலோ தண்ணீரிலோ ஸ்நானம் செய்யும்பொழுது செய்யவேண்டிய முறைகள் முதலியவை அடுத்த இதழில் தொடரும்.

கோடையில் குளிர்ந்த நீர்

மனித உடலின் வெப்பநிலை 98.4F. இதற்குச் சற்றுக் குறைந்த வெப்பமுள்ள பானை ஜலம் கோடையில் மிகவும் இதமானது பிரியமானது. வாய், நாக்கு, உணவுக்குழாய், இரைப்பை இவைகளின் உட்போர்வையான ஜவ்வு இந்த குளிர்ச்சியை இதமாக ஏற்றுக்கொள்கிறது. அதற்கும் ஓர் அளவு உண்டு. ஐஸ், அது போன்று தயாரிக்கபெறும் ஐஸ்கிரீம் பானம் முதலியவை 32F டிகிரி வரை இறங்கிய தட்பநிலையில் உள்ளவை. சூடு வேக்காளத்தை உண்டாக்குவதுபோல குளிர்ச்சியும் அளவிற்கு மீறும்போது வேக்காளத்தை உண்டாக்கிவிடும். ஐஸ் பண்டங்களைச் சாப்பிடும்போது ஜவ்வுகளில் ஏற்படும் அழற்சி ஜவ்வுகளின் நோய் தடுப்பு சக்தியைக் குறைத்துவிடுகிறது. உதடு, நாக்கு, தொண்டை. இரைப்பையில் சிறிது சிறிதாகப் புண் ஏற்பட இதுவே காரணமாகலாம்.

கடிதம் - பதில்

தோலின் வெண்மை

சென்ற 1970 டிசம்பர் இதழில் வெளியான தோலின் வெண்மை என்ற தலைப்பில் வெளியான மருந்தின் முறை பற்றிப் பல நண்பர்களின் கடிதங்கள் கிடைத்துள்ளன. அவர்கள் கேட்டுள்ள சந்தேகங்களுக்குத் தெளிவு கீழ்கண்ட பதில்களில் காணலாம்.

1. எனக்கு 3-4 வருஷங்களாக உள்ள வெண்மைக்கு நவீன முறை மருந்து சாப்பிட்டு முழுவதும் குணமானது போலிருந்து திடீரென 2-3 மாதங்களில் முன்னைப்போலப் பல மடங்கு அதிகமாக அந்நோய் பரவி உள்ளது. இம் மருந்திலும் அத்தகைய விபரீதம் விளையுமா ?

விளையாதென்று உறுதிகூற முடியும். தோலின் வெண்மைக்கு நேரிடையான சிகித்ஸைக்கு உதவும் கார்போகரிசிச் சத்துப் பொருளைப்போன்ற சரக்குகள் இதில் கிடையாது. இது சிறந்த ரஸாயனம். இதில் செடுதி விளைவிப்பதற்கோ மற்றொரு நோயை உண்டாக்குவதற்கோ காரணமாகக்கூடிய பொருள்கள் ஒன்று கூட கிடையாது. துவர்ப்பும் கசப்பும் அதிகமாக இருப்பதால் தொடர்ந்து சாப்பிடவேண்டியிருப்பதால் இதனால் சிலருக்கு அன்னத்வேஷம் ஏற்படக்கூடும். சாத்துக்குடிப்பழம், திராக்ஷை, பேரீச்சை, நெல்லிக்காய் இவைகளை உபயோகித்துவர அந்த சிரமமும் விலகும்.

2 சங்கு இலை - கொடியாக சங்குபோன்ற வெள்ளை ஊதா நிறப் பூக்களுடன் காணப்படுகிறதே அதைச் சேர்க்கலாமா ?

கூடாது. சிறு குத்துச் செடியாக முள்ளுடன் காண்பதே இதற்கு எடுத்துக்கொள்ளத் தக்கது.

3. துளசி ; வில்வ இலையை சிவார்ப்பணம் செய்து உபயோகிக்கக் கூறியதைப்போல் ஏன் இதை இறைவனுக்கு (ஸ்ரீமன்நாராயணனுக்கு) அர்ப்பணம் செய்யக் கூறவில்லை. அது தேவை இல்லையா ? கருந்துளசிக்குப் பதில் ?

துளசியையும் இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய்தே சேர்க்கவும், முன்னர் எழுத விட்டுவிட்டது. மன்னிக்கவும். ஒருவகைக் கருந் துளசியும் கிடைக்காவிடத்தில் சாதா துளசியையும் சேர்க்கலாம். கருந்துளசி கிடைக்காதிருப்பதற்குச் சோம்பேறித்தனம் அல்லது சிரத்தைக் குறைவு காரணமாகக் கூடாது.

4. பரம்பரையில் முன்னோர்களுக்கிருந்து தற்போது ஒருவருக்குத் திடீரென நடுவயதில் ஏற்பட்டிருந்தால் அதிலும் குணம் தருமா ?

மருந்து தருவது வைத்தியனின் கடமை. குணப்படுத்துவது இறையருளின் தனிச்செயல். இந்நோயில் இறையருள் தாய் சரக்கு. அது எந்த அளவில் பரிபாலிக்கிறதோ அந்த அளவே குணம் கிடைக்கும். பாரம்பரிய நோயிலும் நோயின் கடுமையைக் கட்டுப்படுத்தவும் பரவலைத் தடுக்கவும் துணை நோய்களாக ஏற்படுபவைகளைத் தடுக்கவும் இது மிக அவசியம். பாரம்பரிய நோயிலும் பூர்ண குணம் ஏற்படாது என்று சொல்வதற்கில்லை.

5. இதிலுள்ள சரக்குகள் ஒன்றுகூட வெண்மை நோயில் குணம் தரவல்லதாக நூல்களில் கூறப்படவில்லையே ? இது குணம் தருவது சித்தர் மகிமையாலா ? சுய மகிமையாலா ?

சுண்ணாம்பிலும் மஞ்சளிலும் தனித்துக் காணமுடியாத செம்மையை ஆரத்திக்காக இரண்டையும் சேர்த்துக் கரைக்கும் போது பெறுகிறோமே அது எப்படி ? அது சேர்க்கையின் சுய மகிமையே. தனித்துள்ள நிலையில் ஏற்படாத செயல் சேர்க்கையில் ஏற்படுகிறது. சித்தர் இப்படித் தனித்து நிகழ முடியாததொன்று சேர்க்கையில் நிகழ்கிறதென்பதைத் தனது பேரறிவால் முன் கூட்டி அறிந்துகொள்கிறார். விஞ்ஞானி நிகழ்ச்சிக்குப்பின் காரிய காரண நியதிகளை ஆராய்ந்து அறிகிறான்.

6. சீக்கிரம் உலரத் தரையில் வெயிலிலிட்டு உலர்த்தினால் எளிதல்லவா ?

தரையும் சூரிய வெப்பமும் பெருமளவில் மருந்தின் வீரியத்தை எடுத்துக்கொண்டுவிடும். ஆகவே தரையில் வெயிலில் உலர்த்த வேண்டாம். நிழலில் மூங்கிற்தட்டுகளில் உலர்த்த அதிக வீரியம் கெடாமல் பாதுகாக்கலாம்.

7. 15-20 மாதங்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட நேரும். அதுவரை ஆண் பெண் உடல் உறவு கொள்ளாதிருக்க முடியுமா ? இதற்கு மாற்று உண்டா ?

உடலுறவில் ஏற்படும் சிலிர்ப்பும், உள்ளக் கிளர்ச்சியும், தொடர்ந்து ஏற்படும் தற்காலிகத் தளர்ச்சியும் காரணமாக அது தவிர்க்கவேண்டியது அவசியம். குளவி கூடுகட்டுவதுபோல் சிறிது சிறிதாக உடலில் நோய்வாய்பட்டுள்ள பகுதிகளைப் புதுப்பிப்பதே ரஸாயனங்களின் செயல்முறை. நடுநடுவே அதற்கு இடையூறு விளைவிக்காமலிருப்பது நல்லது. மாற்று கிடையாது. உடலைப் பலவீனப்படுத்தும் எந்தச்செயலும் தவிர்க்கத்தக்கது நேர்வழியில் பலப்படுத்துபவை அனைத்தும் சேர்க்கத்தக்கது.

8. இதைத் தொடர்ந்து வேறு நோய்களில் உபயோகிக்கலாமா ?

குடல், கல்லீரல், மண்ணீரல், சுவாஸாசயம், ஹிருதயம், மூளையின் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பை அடக்கும் பகுதி இவைகளுக்குப் புத்துயிரளிக்கக் கூடியவை இதில் சேர்ந்துள்ளன. ஆகவே 40-45 வயதிற்குமேல் விருத்தாப்பியம் வேகமாக நெருங்குவதைத் தள்ளிப்போட இது ஒரு சிறந்த ரஸாயனம். முக்கியமாகக் கல்லீரல் மண்ணீரல் சீர்கேடுள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் நல்லது,

9. இதைத் தயாரித்து விற்பனை செய்ய யாராவது முன் வருவார்களா ?

முன்வரக்கூடும். இதற்கு ஷட்பல்லவ சூர்ணம் (ஆறு இலைகளாலான சூர்ணம்) என்று பெயரிட்டிருக்கிறோம். பெயரின்றிக் குறிப்பிட முடியாதல்லவா ? ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி (ஆரோக்கியம் பத்திரிகையை வெளியிடும் ஸ்தாபனம்) தற்காலிகமாக மிகச் சிறிய அளவில் இதில் உதவக்கூடும். இதன் அடக்க விலை 200 கிராமிற்கு ரூ. நான்கு வரை ஆகிறது. 200 கிராம் ஒரு மாத உபயோகத்திற்குப் போதுமானது. அனுப்பும் செலவு அன் ரிஜிஸ்தர் தபாலில் ஒரு ரூபாயாகலாம். இதை முன் பணமாக அனுப்பினால் ஒரு வார அவகாசத்தில் அவ்வப்போது தயாரித்து அனுப்ப முடியும். லாபத்தில் நோக்கமின்றி தர்ம நோக்குடன் இதைத் தயாரித்துக் கொடுக்க யாரேனும் முன்வரக்கூடும். அதுபற்றி அறிந்து பின்னர் தெரிவிக்கிறோம்.

தோல் வியாதிகள்

தோல் வியாதிகளில் பிரபலம் பெற்றது Scabies அல்லது சொறி, சிரங்கு. அரிப்பு ஏற்படுதலும், அதன் காரணமாக, நகங்களின் மூலமாய் சொறிதலும், இந்த உபத்ரவத்தை பன்மடங்கு அதிகமாக்கின்றன. இது ஒரு சங்கடமான நிலே. சொறியாமலிருக்க முடியாது நகங்களே அறவே ஒழித்து விட்டால்கூட, இச்சொறி வாய்ப்பட்ட பிணியாளிகள், கட்டை, சுவர், மற்ற கருவிகள், எது அகப்படுகிறதோ அதைக்கொண்டு அவர்கள் பாதையைப் பன்மடங்கு அதிகப்படுத்திக்கொண்டு, பிறருக்கும் பரப்புகிருர்கள். ஆகையால் சரீர சுத்தம், உடை சுத்தத்திற்கு மேல், நகங்கள் சுத்தம் அவசியம். சொறியை மட்டுப்பத்தும் அவுஷதங்களில் மேற்பூச்சுக்கு முதன்மை பெற்றது கந்தகம், வைத்ய முறையில் இது தொன்றுதொட்டு வழங்கி வருகிறது. இது சேர்ந்த கரப்பான் தைல முறைகள் பல உண்டு.

அக்னி சிகாதி தைலம்: கந்தகம் சேர்ந்த தைலங்களில் இது நல்ல குணம் தருகிறது. தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு லிட்டர் குப்பைமேனிச்சாறு ஒரு லிட்டர், இதைக் குழப்பி ஒருநாள் வெயிலில் வைத்திருக்கவும். கருஞ்ஜீரகம், கார்போகரிசி, காட்டு ஜீரகம், குரோசாணி ஓமம், நெல்லிக்காய் கந்தகம் இந்த 5 சரக்குகளும் வகைக்கு 30 கிராம் இடித்துச் சலித்துத் தேங்காய் பாலில் ஊரவைத்து அரைத்து முன் வெயிலில் வைத்துள்ள எண்ணெய்யில் குழப்பி ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் இளந்தீயில் காய்ச்சி திரவம் சுண்டியதும் கல்கம் முறுகியதும் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும் சொரி சிரங்குகளிலும் மிகவும் குணம தரும்.

இதைத்தடவி $\frac{1}{2}$ - 1 மணி நேரம் ஊறியபின் சாதம் வடித்த கஞ்சி சூடாக மேல் தேய்த்துக் குளிக்கவும். கடலே-பயறு-அரிசி இவைகளின் மாவு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். சோப்பு சிகைக்காய் தூள் கூடாது

சொறி சிரங்கிஞல் பாதிக்கப்படுகிறவர்கள் பெரும்பாலும் ஏழை மக்களே. அவர்களுக்குப் பட்டண வாசம் மிகவும் கஷ்டசாத்தியமாய்விட்டது. குடி தண்ணீருக்குக்கூட சிரமம். தலே மயிர் எண்ணெயைக் காண்பது அரிது. தலே மயிரில் பேன், பொடுகு. உடம்பில் சொறி சிரங்கு, இடுப்பிலும் அதன் கீழ்பாகங்

களிலும் "படை" இவைகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தினம் ஸ்நானம் அனேகமாக இல்லை. அவர்கள் பழக்க வழக்கங்களும் ஆக்ஷேபிக்கத் தகுந்தவைகளே! சரீர சுகத்திற்காகவும், உடை சுத்தத்திற்காகவும் செலவழிக்க முடியாத நிலையில் உழலுகின்றனர். சரும வியாதிகள் இவர்களால், மற்றவர்களுக்கும் பற்றுகின்றன. சோப்பு போட்டபின் சரியே ஜலத்தில் அலசாத துணிகள், நன்ருகச் சலவை செய்யாத துணிகள், தினம் தோய்ப்பதாக பாவனை செய்யும் துணிகள், விசேஷமாக "பனியன், அரை நிஜார்"கள் இருபாலர்க்கும். சீக்கிரம் கிருமி நிறைவிடமாகின்றன. இந்த "சொறி, சிரங்கு"கள் இம்மாதிரி பரவுகின்றன.

சொறி, சிரங்குகளுக்குக் காரணம் "அசுத்தம்" என்று, பாமரர்களும், பண்டிதர்களும், பணக்காரர்களும், ஏழைகளும், ஒப்புக்கொள்வர். ஸ்திரீகளும், குழந்தைகள் சார்பாகவும், உடல் சுத்தம் உடையைப் பொருத்தது. ஸ்திரீகள் உடல் சுத்தம் அவர்கள் உடையைப் பொருத்தது. அவர்களுக்கு மாதவிடாய், மக்கள், சிசு இவர்கள் உடல் உடை சுத்தப் பொறுப்பு, பாகசாலைப் பொறுப்பு, பவுடர், கூந்தல் பொறுப்பு, படுக்கை, தலையணை இவைகளின் பொறுப்புங் கூடச் சேர்கின்றன. இவை சலவை சுத்தத்தோடு இருந்துவிட்டால் போதாது. உறைகளை மாற்றி அடிக்கடி வெயிலில் போட்டு கவனித்தல் வேண்டும். சலவை சாலைகளிலும் பலபேர்களிலும் உடைகளைக் கலந்து வியாதியைப் பரப்புகிருர்கள்.

தோலின் சுத்தம் உடையின் சுத்தத்தைப் பொறுத்தது. உடையின் சுத்தம் மனிதரின் பழக்க வழக்கங்களைப் பொறுத்தது அடிக்கடி தேகத்தின் தோல்மேல் சூரிய வெளிச்சம் படுவதாலும், ஆகார பான நியமங்களாலும், தோலின் சுகாதாரம் பரிபாலிக்கப்படுகிறது. ஆகையால் தோல் வியாதியஸ்தர்கள் உடை, ஆகாரம், பானம் தேகப்பயிற்சி இந்த விஷயங்களில் மிக்க கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆனல் பெரும்பாலும் தோல் வியாதிகளால் பீடிக்கப் படுபவர்கள் ஏழைகளாகவும், இந்த வசதிகளற்றவர்களாகவும் இருப்பதால் முதன்முதலாக சுத்த உடை, தின ஸ்நானம் இவைகளையாவது ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பலர் இவ் விஷயங்களில் கவனக் குறைவையும், அலக்ஷ்யத்தையும் காட்டுகின்றனர். ஒரு குடம் ஜல வசதிகூட இல்லாதவர்களும் சரி, வீட்டில் தங்க மீன் உலாவும் நீர்வீழ்ச்சிகளைப் பெறப் பெற்றவர்களும் சரி; இந்த சரும வியாதியினல் பீடிக்கப்படுகிருர்கள் என்ருல் என்னே இதன் பிரபலம்.

தோலும் மூளையும் சிருஷ்டி க்ரமத்தில் ஒன்றுபட்டுப் பெருமிதமடைகின்றன. தோலின் நுட்பமான உணர்ச்சி கண் பார்வைக்குச் சமமாக அவ்வளவு மென்மையானது.

இருகண்களிலும் படலம் பரவிய வயோதிக வியாபாரி ஒருவர் நவதானிய வியாபரத்தில் பெரும் ஊதியம் சம்பாதித்தார். இவர் பிள்ளைகள் காலத்தில் சில தானியங்களை அவர் முன் வைத்து அவற்றின் ரகத்தை பரிசீலனைச் செய்ய சொல்லுவார்கள். கண் தெரியாத இவர் நாலு ஐந்து ரக தானியங்களில் இவை இது வென்றும் நாலைந்து வித ஒரு ரகத்தில் இது உத்தமம் மத்யமம் அதமமென்றும் சரியாகச் சொல்வாராம். என்னே அவர் கை தோலின் (ஹஸ்தஸ்பர்சம்) உணர்ச்சியின் மென்மையும் திண்மையும்.

இயற்கையால் அருளப்பட்ட தோலின் இந்த உயர்ந்த உணர்ச்சித் திறமையை அந்தோ! அஞசாரங்களாலும் அதிக பூச்சு உடைகளாலும், இன்றைய நவநாகரிகத்தில் சிறுவர் சிறுமிகள் முதல் எல்லோரும் அழித்துக்கொள்ளுகின்றனர்.

ஆகையால் தோலின் அருமையையும் நன்மையையும் கருதி அதை நன்கு பாராட்டுபவர் ஆரோக்கியம் என்ற கைம்மாற்றைக் கட்டாயம் அடைவர்.

ஜலதோஷம்

1. வருமுன் காப்பது: ஜலதோஷம், பீநசம் (பீநிசம்) மார்ச்சளி, தொண்டைச்சளி, தலைச்சளி, டான்ஸில் வீக்கம், இளிஞ்ஞைபிலிஸ், அடுக்குத் தும்மல், மூக்கடைப்பு, சளி இருமல், வரட்டிருமல், தலை கனத்தல், நீர் இளக்கம், தடிமன் என்றவாறு பல்வேறு பேர் கொண்டு பல்வேறு உருக்கொண்டு சரீரத்தின் உருவைக் குலைக்கும் ஒரு வியாதி கோஷ்டியை ஜலதோஷம் என்றே ஜலதோஷத்தால் ஆரம்பித்த தென்றே கூறுவது வழக்கம். இந்நோய் எந்த நட்களில் ஏற்படும் என்று நிர்ணயிப்பது சங்கடம். தோட்டி முதல் தொண்டைமான் வரை யாரும் இதற்கு சமம. சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு என்றொரு பொதுவான காரணம் இதற்கு உண்டு. சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு என்பது தற்காலிகமானது, நாட்பட்டதா என்ற வேறுபாடில்லாமல் இது ஏற்பட்டுவிடும். தற்காலிகமெனில் சட்டென போய்விடும் என்பது உண்டு.

ஜலதோஷத்திற்கான பல காரணங்களில் ஒன்று பருவ மாறுதல், பொதுவாக கோடை மாறி காற்ளுே, காற்று மாறி மழையோ, மழை மாறி பனியோ, பனிமாறிக் கோடையோ ஏற்படும்போது, புழுக்கம், மந்தாரம், பனி, காற்று என்று ஒவ்வொன்றும் இதற்குக் காரணமாகிவிடும். கோடைச்சளியும் மழைச் சளியும் தீர நாளாகும். மற்றவையின் தொந்தரவு சகிக்காது. பருவ மாறுதல் போல இடமாறுதல். நாம் குளிக்கவும், குடிக்கவும் உபயோகிக்கும் ஜலத்தின் மாறுதல், ஜலத்தை உபயோகிக்கும் வகையில் மாறுதல் இதுகூட ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கலாம். அதாவது இவ்வகை மாறுதலைக்கூட சரீரம் தாங்க சக்தியற்றிருப்பதுதான் காரணம். மூக்கிலும் மற்ற சுவாச உறுப்புகளிலும், தோலிலும் உள்ள சில உறுப்புகள் வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ணத்தை உடல் சீதோஷ்ணத்திற்கேற்ப மாற்றி அமைத்து உடலுக்கு உதவச் செய்வதால்தான் மாறுபட்ட சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் நாம் வாழ முடிகிறது. இவை தளர்ந்தால், சீதோஷ்ண ஸ்திதி சிறிதளவு மாறி இருந்தாலும் நம்மைக் கெடுத்து விடுகின்றது. இது எல்லா வியாதிகளிலும் பொதுவெனினும் ஜலதோஷத்தில் இதன் சக்தியை உணராதவர் இருக்க முடியாது.

சிலருக்கு வான மந்தாரம் தட்டினால் போதும; அல்லது கிணற்று ஜலத்தில் ஸ்னானம் செய்பவர் நதியிலோ அல்லது வேறு விதமான ஜலத்திலோ ஸ்னானம் செய்தால் போதும்; வென்னீர் குடித்தும் குளித்தும் பழக்கமுள்ளவர் அல்லது தண்ணீரையே குடித்தும் குளித்தும் பழக்கமுள்ளவர் சற்று வழக்கத்தை மாற்றிக்கொண்டால் போதும்; புழுக்கமான ஓரிடத்திலிருந்தவர் சட்டென காற்றுள்ள இடத்திற்கு வந்தால் போதும்; கடுமையான வேலை, ஓட்டம், ஸ்திரீ புருஷ சேர்க்கை போன்ற தேகக் களைப்பூட்டும் செய்கைகளில் ஈடுபட்டவுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித்தாலோ, குளிர்ந்த காற்றில் சிறிது இருந்தாலோ போதும்; ஜலதோஷம் காத்துக்கொண்டிருக்கும். உடன் தும்மலும், தொண்டைக் கரகரப்பும் இருமலும் இழுப்பும், மூக்கடைப்பும் தொடர்ந்து சங்கிலி போல் ஏற்பட்டுவிடும்.

சரீரத்தில் பொதுவாக பலக் குறைவு அதாவது சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியுமா ? ஜலதோஷம் ஏற்படாமலே பாதுகாக்க முடியுமா ? என்றொரு கேள்வி எழும். வாரம் இருமுறை, முடிந்தால் தினந்தோறும் உடல் முழுவதும் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது முக்கூட்டெண்ணெய் (நெய் நல்லெண்ணெய் (அல்லது தேங்காய்

எண்ணெய்) ஆமணக்கெண்ணெய் இம்மூன்றும் சேர்த்தது இவைகளைத் தடவித் தேய்த்துக்கொண்டு உடல் நிலைக்கும் கால நிலைக்கும் தேச நிலைக்கும் ஏற்றவிதம் குளிர்ந்த நீரிலோ வென்னீரிலோ ஸ்னானம் செய்பவர், பகலில் தூங்காமல் இரவில் கண் விழியாமல் இரவின் முன் யாமத்திலேயே தூங்க ஆரம்பித்து விடியற்காலையிலே எழுபவர், மலசுத்தி தேக சுத்தி இவைகளில் கருத்துள்ளவர், தேகப் பயிற்சியை களைப்பேற்படாத அளவில் விடாமல் செய்து வருபவர், காலத்தில் மிதமாயும் ஹிதமாயுமுள்ள உணவை ஏற்பவர், உத்ஸாஹம், தைர்யம், அமைதி இவைகளை வளர்க்கும் செய்கையில் ஈடுபடுபவர் இவர்களுக்குப் பலக்குறைவே ஏற்படுவதில்லை. ஜலதோஷம் வராது. இவை எவ்விதம் பலக்குறைவைத் தடுக்கின்றன என்ற கேள்வி எழலாம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் நியமத்துடன் ஸ்னானம் செய்வதும் தோலிற்கும் தலைக்கும் வெளி சீதோஷ்ண ஸ்திதியைத் தாங்கும் வலுவை அளிக்கின்றது. தேகப் பயிற்சி சுவாஸ உறுப்புகளுக்கு இந்த வலுவை ஊட்டுகின்றது. தூக்கத்தில் கட்டுப்பாடு நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கி, நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுகின்றது. உண்ணும் உணவு தேய்வை ஈடுசெய்து நிரப்புகிறது. மனக்களைப்பை நீக்கும் உபாயங்கள் மற்றவை. தேக மன ஆரோக்கியத்தில் இன்றியமையாத சாதனங்கள் இவை. ஜலதோஷம் வராமல் பாதுகாக்க என்பதற்கு மட்டுமல்ல வேறு நோய் நொடி வராமல் பாதுகாக்க என்பதற்கு மட்டுமல்ல—ஆரோக்யத்துடனும் ஸுகத்துடனும் வாழ இவை இன்றியமையாத உதவியாகும்.

ஜலதோஷம் அடிக்கடி ஏற்பட்டு திண்டாடுபவர்கள் யாது செய்வது? இவர்களும் முன்கூறிய நல்ல பழக்கங்களைக் கையாள முற்படுவது அவசியம். வரத் தொடங்கும் நோயையோ வந்ததையோ போக்க சில கைமுறைகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் கைக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். அடிக்கடி சளி பிடித்துக் கொள்பவர்கள் சளி வராமல் பாதுகாப்பதற்காக பொதுவாக தேகபல அபிவிருத்திக்காக சியவனப்பிராசம், அச்வகந்தாதி லேகியம் போன்ற மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு தேக பலத்தைச் சீராக்கிக்கொள்ளலாம். தலையில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளாமல் குளிர்ந்த ஜலத்தில் தலைக்கு ஸ்னானம் செய்வதையும், உடலில் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளாமல் வெந்நீரில் ஸ்னானம் செய்வதையும் அறவே நிறுத்தவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்னானம் செய்பவர், முதலில் தலையிலிருந்தும் ஜலம் விட்டுக்கொண்டு ஸ்னானம் செய்யவேண்டும். ஆறு, குளங்களில் அமிழ்ந்து ஸ்னானம் செய்பவர், இடுப்பளவு ஜலத்தில் வெகுநேரம் காத்திராமல் உடன்

அமிழ்ந்து ஸ்னானம் செய்வது நலம். வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யும்போது உடலை நன்கு நனைத்துக்கொண்ட பிறகே தலையில் சற்று ஆறிய வென்னீரை விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் ஜாக்ரதையாக இருப்பது உடலின் பலக்குறைவை சோதனைக்குள்ளாகாமலிருக்க உதவும்.

தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் அல்லது முக்கூட்டு எண்ணெயை (வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்யும் போது) சற்று சுட வைத்துக் கொள்ளலாம். இஞ்சி மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், கொம்பரக்கு இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். தயாரித்த லாக்ஷாதி தைலம், ஸிந்துவார தைலம் பலாச்வகந்தாதி தைலம், ஷட் சக்ர தைலம், அஸன பில்வாதி தைலம போன்றவைகளையும் தினமும் உபயோகிக்கலாம்.

வில்வ இலை, துளசி இவற்றில் ஒன்றையோ இரண்டையுமோ தனித் தனியாக இடித்துப் பிழிந்த ரஸத்தில் சம பாகம் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிக் கசண்டு மணல் பாகத்தில் வரும்போது இறக்கி வடி கட்டி வைத்துக் கொண்டுத் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யலாம். மூக்கில் எரிவும் அடைப்பும் அதிகமாக இருக்கும் போது மூக்கால் உறிஞ்சித் துப்பி சிரமத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சளியால் ஏற்படும் காதடைப்பிலும், சீழிலும் இளஞ் சூடாக்கி காதில் 4-5 சொட்டுகள் விட்டு பஞ்சடைத்துக் கொள்ளலாம். தொண்டைக் கரகரப்பும் டான்ஸில் வீக்கமுள்ளவர் இதையே வாயிலிட்டுக் கொப்பளிக்கலாம்.

அஸன வில்வாதி தைலம் என்றொரு தைலம் உண்டு வேங்கைமரத்தின் வைரம் வில்வ வேர், சித்தாமுட்டி வேர் சீந்திற் கொடி • வகைக்கு 100 கிராம் இவைகளை இடித்து 6 லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு ஒன்றரை லிட்டர் மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரம், சுக்கு, கடுக்காய்த் தோல், தானிக்காய் தோல், நெல்லி முள்ளி இவை வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் கல்கமாக அறைத்து கூட்டிக்கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் 400 மி. லிட்டர் வாங்கி கல்கத்தையும் கஷாயத்தையும் முறைப்படி சேர்த்துப் பால் ஒன்றரைப்படி விட்டு தைலமாக முறைப்படி காயச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். எளிதில் ஜலதோஷம் பிடிக்கும் தன்மை, காது, மூக்கடைப்பு, காதில் சீழ் முதலிய நோய் அடிக்கடி ஏற்படுபவர்கள் இதை உபயோகித்து வர மிகவும் நல்லது. வில்வ இலைத் தைலத்தைப் போன்றே இதையும் உபயோகிக்கலாம்.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00 ; 12 ML. ரூ.3–75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனாபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் *நிறுவப்பட்டது*.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.

★

தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered 

Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31
நர்ஸிங்ஹோம் போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர் போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி (வீடு) போன் நெ 27
(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61
மானேஜர் (வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811276

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில் நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டி லேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள் கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலை யை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவ மாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாக வும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



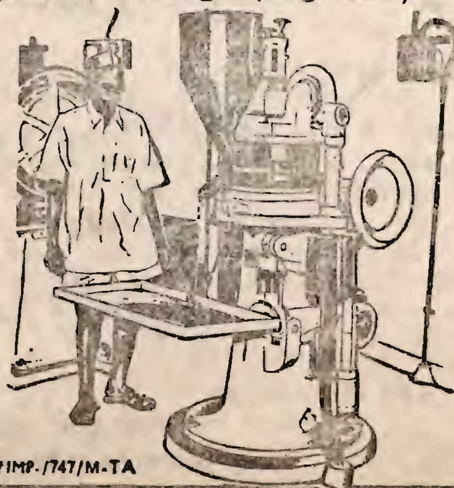
IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/126, மௌண்ட்ரோடு, மதருஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, கல்தான்பேட்டை, பெங்களுர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP./747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்"   P. B. No. 1382.   போன் : 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி :	போன் :	585687
2.	மொயிதின் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1	,,	2984
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,,	85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணுகுளம், கொச்சின்-18	,,	32988
5.	பிள்ளையார் கோவில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,,	92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,,	195
7.	கடைவீதி, பொன்னுனி	,,	41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1	,,	378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,,	87
10	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு		
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,.		33758
12	இந்திரா பில்டிங், கள்ளிக்கோட்டை-2	,,	4891
13.	229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,,	33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2		
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னுனி)		

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்
(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

∴

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 7-00	ரூ. 5-00	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும் எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada

उ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





சாதாரண
பங்குனி

மலர் 9

மார்ச்
1971

இதழ் 3







வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

FORM IV (See Rule 8)

Statement about ownership & other particulars about newspaper

AROGYAM

1. Place of Publication	...	Tiruchirapalli-2.
2. Periodicity of its Publication	...	Monthly
3. Printer's Name	...	V. S. Mani
Nationality	...	Indian
Address	...	Githa Press, E. B. Road, Trichy-2
4. Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
Nationality	...	Indian
Address	...	27, Chinnakadai St. Trichy-2.
5. Editor's Name	...	S. V Radhakrishna Sastri
Nationality	...	Indian
Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6 Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital,	...	Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli -2.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated : 25—2—1971. Signature of Publisher ; (Sd). T. S. ISWARAN.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5072	1971
சாதாரண பங்குனி	மார்ச்
மலர் 9.	இதழ் 3.






धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

மருந்து வேண் டில்இவை மந்திரங் கள்இவை
புரிந்து கேட் கப்படும் புண்ணியங் கள்இவை
திருந்துதே வன்குடித் தேவர்தே வெய்திய
அருந்தவத் தோர்தொழும் அடிகள்வே டங்களே.

இறைவ! தேவர் தேவரான தங்களது திருவேடங்கள் அரிய தவம் கைவரப் பெற்றவர்களால் தொழப் பெற்றவை. அவை எண்ணுபவர் எண்ணியபடியெல்லாம் இருந்து அவர்க்கு எப்பயனையும் அளிப்பவை. ஆதலால் தீரா நோய்க்கு மருந்துவேண்டில் அவையே மருந்தாகும். மருந்தால் தீராதவைக்கு மந்திரங்களாகி நின்று நோய் நீக்கும். நல்லோர்கள் இறைவன் அருள் பெற வென்றே புரியும் நற்பணிகளின் பயனாக வேண்டிப் பெறத்தக்கப் புண்ணிய பலன்களும் இவையே. அத்திருக்கோலங்கள் எம்மைக் காக்கட்டும்.

திருஞான சம்பந்தர் தேவாரம்.

குளிர்ச்சியால் வேதனை

கடிதம் : "எனக்கு வயது 48 சுமார் 40 வயது வரை நல்ல திடமான ஆரோக்கியம் நிலைத்திருந்தது. நாற்பதாவது வயதில் கடும் எழுத்துவேலை நேர்ந்ததன் விளைவாக வலது தோள் பட்டையின் கீழ் முதுகில் 2 சதுர அங்குல அளவு திடீரென எரிச்சலும் வலியும் தோன்றும் நன்கு தேய்த்து விட்டால் வலி நீங்கும். எரிச்சல் சிறிது சிறிதாக அடங்கும். எக்ஸ்ரே, ட்யூபர்குலின் டெஸ்ட் முதலியவைகளால் எலும்பில் க்ஷயப்பற்றில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது. எழுதும்போது கோணலும் மாணலுமாக உட்கார்ந்திருந்ததால் சில தசைப்பகுதிகளில் இறுகலும் சில தசைகளில் நெகிழ்தலும் நிலைத்து மறுபடி பழையபடி தானே இறுகித் தளரும் சக்தி குறைந்துவிட்டதால், தேய்த்து விடுவதால் வேதனை விலகி விடுவதைக்கொண்டு இறுகியுள்ள தசைகளின் நெகிழ்வு இயற்கையாக ஏற்படவில்லை என்று கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது. இதன் பிறகு ஏற்பட்ட மற்றொரு விளைவு குறிப்பிடத் தக்கது. இதற்கு முன் மிகச் சீதளமான ஜலத்திலும் நான் குளிப்பேன். பொதுவாக வெந்நீரில் குளிப்பதை வெறுப்பவன். இந்த வலிக்குப்பின் தரையில் படுத்தாலும், தரையின்மேல் மெல்லிய விரிப்புப் போட்டுப் படுத்தாலும் தரையின் குளிர்ச்சி முதுகின் நடுவில் உரைப்பதும் வேதனை தருவது மாகிவிட்டது. குளிப்பதற்கும் வெந்நீர். இதுவரை இல்லாதபடி கனத்த உணவுகள் ஜீர்ணமாவது மிகத்தாமதமாகி, அதற்கு உதவ குடிப்பதற்கும் வெந்நீர் தேவைப்பட்டது. மருந்துகளால் இந் நிலையை மாற்ற முடியவில்லை. வியர்வை சற்று முதுகில் சேர விட்டால் தசை இறுக்கம், சிமிட்டிச் சாய்மானம், கருங்கல்தூண், இரும்புதகரநாற்காலிகள் இவைகளில் உட்காரவோ சாயவோ முடியாது. இந்தக்குளிர் ஸஹனசக்திகுறைவிற்கு ஏதேனும் மாற்று உண்டா ?

பதில் : முதுகில் இந்தக்குளிர் ஸஹனசக்திக்குறைவும் தசை இறுகலும் பல வேதனைகளுக் குள்ளாக்கும். 60–70 வயதிற்குமேல் இப்படி அதிகம் நேர்வது உண்டு சிறு பிள்ளைகளைக் கொண்டு முதுகில் ஏறிமிதித்தாலன்றி இந்த இறுக்கம் சிலருக்குத் தளராது. முதுகு பல சிறு சிறு எலும்புகள் சேருமிடமானதால், இப்படி ஏறி மிதித்து மற்ற எலும்புகள் பிசகிப் பிளவுபடுவதும் தசைகளுடன் ஏறுமாறாக ஏறிக்கொள்வதும் உண்டு. முதுகை இதமாக பிடித்துவிடத் தெரிந்தவர்கள் முறைப்படி செய்தால் உதவும்.

இறுகல் அதிகமாகும்போது முள்ளெலும்புகளில் ஒன்றிரண்டு தூக்கிக்கொண்டு கடுப்வலி ஏற்படும். முரட்டுத்தனமாகத் தேய்த்துவிடாமல், முதுகின் நடுப் பாகத்திலிருந்து இருவிலாப் புறங்கள் வரை ஒரே சீராக இருகைகளாலும் பிடித்து நீவி விடுவதால் வலி உடன் குறையும், முதுகெலும்பும் தானே தன்னிடத்திற்கு வரும் முதுகைப் பிடித்துவிடும் பழக்கத்தை வெகு நாட்களுக்கு வைத்துக் கொண்டால், பிறகு இதைக் கைவிடுவதே முடியாமல் போகலாம். முதுகைப் பிடித்து விட்டால் ஒழிய வேதனை அகலாது.

தனித்த சிகித்ஸை :- சீதோஷ்ண மாறுபாட்டை ஸஹிக்கும் சக்தி எண்ணெய் தேய்ப்பதால் மட்டும் ஏற்படக் கூடியது. கீழ் கண்ட தைலங்கள் எங்கும் கிடைப்பவை. பலாச்வகந்தாதி தைலம் உடல் முழுவதும் தடவி வாரம் இருமுறை அல்லது 3 முறை ஸ்நானம் வென்னீரில் செய்வது நல்லது. முதுகுக்கு விசேஷமாக தான்வந்தரக்குழப்பு அல்லது தான்வந்தரத் தைலம் நாராயண தைலம், கார்பாஸாஸ்தியாதி தைலம், கொட்டஞ்சுக்காதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றை ஓரிருமாதங்கள் தொடர்ந்து தினமும் முதுகுக்குத்தேய்த்து வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்விப்பது நல்லது. ஓடும் ஜலம், நீரருவி இவைகளில் தவிர மற்ற குளிர்ந்த நீரில் சில நாட்கள் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த நீருக்கு மாற்றுவதுடன் முதுகை நன்கு அழுத்தித் துண்டால் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும்.

அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்திலேகியம்: தசமூலாரிஷ்டம், யோகராஜகுக்குலு, சந்திரபிரபாவடீ இவைகளை வைத்யர் ஆலோசனையுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

உடலில் குளிர்ச்சியையும் சூட்டையும் உணரும் பகுதிகள் எல்லா உறுப்புகளின் தோல்பகுதியிலும் உண்டென்றாலும், குளிரை அதிகம் உணர்த்தும் உறுப்புகள் – மூக்குநுனி, விரல்நுனி முதுகின்நடுப்பாகம் ஆகமூன்றுமாகும். அவைகளில் முதுகின் நடுப்பகுதி மிகவும் நுண்ணிய குளிர்ச்சியையும் உணர்த்தவல்லது. தசைகளின் இறுக்கமும் நெகிழ்வும் ஒவ்வொரு முதுகுத்தண்டெலும்பையும் விலாவெலும்பையும் அசைக்கவல்லதாயிருப்பதால் குளிர்ச்சியால் முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வேதனை அதிகமாகவே உணரப்படும்.

———

தோலின் வெண்மை பற்றி

வைத்திய ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி-2.

சென்ற டிசம்பர் இதழில் ஆரோக்கியத்தில் வெளியாகிய தோலின் வெண்மை என்ற எனது கட்டுரை மாசி மாதத்திய மஞ்சரி இதழிலும் இடம் பெற்றது. பாரத நாடெங்கிலுமுள்ள மஞ்சரி வாசகர்களிடமிருந்து இது பற்றிய விபரம் கேட்டுக் கடிதங்கள் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. சில சந்தேகங்களுக்கு பிப்ரவரி இதழில் பதில் தந்திருக்கிறேன். மற்றும் சில கேள்விகளும், பதில்களும்.

1. இதைத் தயாரித்துத் தங்களால் அனுப்ப முடியுமா? பச்சிலைகள் கடைகளில் கிடைக்குமா? வில்வ இலை, துளசி இரண்டும் பூச்சந்தைகளிலுள்ளவர்கள் மூலம் பெறலாம். மருதாணியும் அவ்விதமே. மற்ற மூன்றும் திருச்சி போன்ற நகரங்களில் பச்சிலைகள் கொண்டு தருபவர்கள் எளிதில் கொண்டு தருகிறார்கள். திருச்சியில் ஞாயிறு செவ்வாய் வியாழன்தோறும் காலையில் பெரிய கடைத்தெருவின் நடுப்பகுதியில் கூடும் பச்சிலைச் சந்தையில் இவைகளைப் பெறலாம்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட் (31, A. சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.) ஸ்தாபனத்தார் இதைத் தயாரித்து அடக்க விலைக்குத் தர முன்வந்துள்ளனர். இதன் அடக்க விலை 200 கிராமுள்ள சூர்ணத்திற்கு ரூபாய் நான்கு வரை ஆகிறது. இருநூறு கிராம் ஒரு மாத உபயோகத்திற்குப் போதுமானதாக இருக்கும். தபால் மூலம் பெற விரும்புபவர்கள் (ரிஜிஸ்தர் தபால் கட்டணச் செலவும் சேர்த்து) ரூபாய் ஆறு மணியார்டர் மூலம் அவர்களுக்கு அனுப்பினால் ஒரு வார அவகாசத்தில் அவ்வப்போது தயாரித்து அனுப்புவர். வி பி யில் அனுப்ப இயலாது. அடக்க விலைக்குத் தருவதால் இதில் கமிஷன் முதலிய வியாபாரச் சலுகைகள் எதுவும் இருக்காது.

2. உத்யோக நிமித்தமாக அலைந்துகொண்டிருப்பவன் ஆதலால் பத்தியமிருக்க முடியாது. கிடைத்ததைச் சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் மருந்து சாப்பிடலாமா? பத்தியமென்பது மருந்துக்காக அல்ல. பத்தியமில்லாமல் மருந்து சாப்பிடுவதால் கெடுதி விளையாது. மருந்து வேலை செய்யக்கூடிய சூழ்

நிலையைப் பத்தியம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. மருந்தின் சத்தை உடல் ஏற்க வசதி செய்து தருகிறது. இந்தச் சூழ்நிலை குறையும் போது மருந்து தாமதமாக வேலை செய்யும். முடிந்தவரை பத்திய நோக்குடன் உணவை அமைத்துக்கொள்ள முற்பட்டு இதைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.

3. ஆண் மருதாணி இலையா, பெண் மருதாணி இலையா? பெண் மருதாணி இலையே சேர்க்கத் தக்கது முள் இல்லாத செடியில் விளைவது பெண்மருதாணி அதுதான் சிவக்கும். ஆணினம் சிவக்காது. செடியில் முள் இருக்கும். அது உதவாது.

4. மேல் உபயோகத்திற்கு ஏதேனும் உபயோகிக்கலாமா? அவல்குஜாதிலேபசூர்ணம், மஹாதுவரகதைலம், கார்போகரிசி எண்ணெய் இவை நல்லவை. உதடுபோன்ற இடங்களில் வந்திருந்தால் மருதாணி இலையைக் கசக்கிப் பல்தேய்ப்பது உதடுகளில் சிறிது வைத்திருந்து துப்புவது நல்லது. கார்போகரிசி எண்ணெயும் தடவுவது நல்லது ஆனால் இதில் வெகுட்டல் அதிகம் இருக்கும்

5. இவைகளை பம்பாய் பூனா பகுதிகளில் வாங்க ஹிந்தி மராத்தி பெயர் தெரிவிக்க முடியுமா?

வில்வ இலை बेल की पत्ती Aegle marmelos

கருந்துளசி काली तुलसी राम तुलसी Ocimum americanum

பெரியா நங்கை काल मेघ पाले किराईत ओलें किराईत Andrographis Paniculata

மருதாணி मेंहदी मेंदी Lawsonia Inermis

வல்லாரை कारिवणा Centella Asiatica

சங்கங்குப்பி लञ्जाई Clero dendrum Inerme

6. மருந்திற்கு அனுபானம் என்ன? மருந்து கசப்பும் துவர்ப்பும் உள்ள தூளானதால் இதை ஜலத்தில் சர்க்கரையுடன் கரைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது 2–3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் அரை டம்ளர் ஜலம் சாப்பிடலாம். வாயில் பல் இடுக்குகளில் தூள் தங்கினால் வெகுநேரம் வாயில் கசப்பு நிற்கும். அதனால் உடன் வாய் கொப்பளித்து விடவும்.

ஸ்வஸ்த வ்ருத்தப்பகுதி

ஸ்நான விதிகள் (3)

"ந அநாப்லுத்ய சிர: ஸ்நாயாத் ந ஜலே அல்பே ந சீதளே
ஸ்நான-உதகாவதரண ஸ்வப்நாந் நக்ன : ந ச ஆசரேத்
பஞ்சபிண்டான் அநுத்ருத்ய ந ஸ்நாயாத் பரவாரிணி"

நோயற்றவர்கள் எப்பொழுதுமே தலைக்கு சேர்த்தே மூழ்கி ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம். தலையை நீக்கி கழுத்திற்கு கீழ் மட்டும் குளித்தல் நல்லதல்ல. உடலில் மட்டும் ஊற்றிய நீர் உடல் உஷ்ணத்தைக் கீழே தணியச்செய்து மேலே தலைக்கு உஷ்ணம் பரவச்செய்யும். உஷ்ணத்தின் இயல்பே மேல் நோக்கிப் பரவுவதுதான். உடல் சூடு தலையையும் அங்குள்ள மூளை, கண்கள் முதலிய புலன்களையும் தாக்கும். ஆதலால் எப்பொழுதுமே தலைக்குச் சேர்த்து ஸ்நானம் செய்வதே நன்மை.

பீனஸம் மற்றும் சிரோ ரோகங்கள் உள்ள சமயத்தில் தலைக்கு ஸ்நனாம் செய்வது கெடுதல். இந்த நிலையில் உடல் மட்டும் வெந்நீரினால் குளிப்பதே சரியாகும்.

தலை சேர்த்து ஸ்நானம் செய்வதில் ஒரு விசேஷ விதி— தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்வதானால், முதலில் தலையையே நனைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரினால் முதலில் உடலை நனைத்துக்கொண்டால் உடல் சூடு தலைக்கு ஏறும். ஆறு குளங்களில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்தாலும், முதலில் கரையில் நின்று சிறிது தண்ணீரை எடுத்து தலையில் தடவிக்கொண்டுவிட்டு பிறகு இடுப்பு ஆழத்தில் இறங்கி, தாமதமின்றி தலையை மூழ்கிக் கொள்ளுவது சிறந்த ஆரோக்கிய முறையாகும். அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்யாமல், பாத்திரத்தினால் எடுத்து ஊற்றி ஸ்நானம், தாரையில் (Shower) நீர்வீழ்ச்சியில் ஸ்நான்ம் செய்தாலும் முன்பதாக சிறிது அளவு தண்ணீரை முதலில் தலை பூராவும் தடவி விட்டு, பிறகு உடனே தலையில் ஊற்றிக் கொள்ளுவது கிரமமாய் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். சரீரப் பாதுகாப்பில் அவசியம். திடீரென்று வேகமாய் தலையில் தண்ணீர் வார்த்தால் நீர் கோர்வை வர ஏது உண்டு.

உடல் தலை ஸ்நானம் பூராவும் வெந்நீரில் செய்யும் தருணத்தில், முதலில் தலையில் வெந்நீரை ஊற்றிக் கொள்ளகூடாது. முழங்கால் இடுப்பு தோள் பிரதேசங்களில் வரிசையாக கீழ் அங்கத்திலிருந்து வெந்நீரை ஊற்றிக்கொண்டு, வெந்நீரினால் தலையைத் தடவி முதலில் சிறிது ஈரமாக்கிவிட்டு, பிறகு நிறைய வெந்நீர் ஊற்றிக் கொள்ளவேண்டும். உஷ்ணத்திற்கு உடலில் மேல் நோக்கிப் பரவுதல் இயற்கை. வெந்நீர் வார்ப்பதைக் கால்களிலிருந்து ஆரம்பித்தால், உடல் உஷ்ணம் சிறுகச் சிறுகவே மேலே பரவும். தலையிலுள்ள இந்திரியங்களை உஷ்ணம் பாதிக்காது. சிறிது வெந்நீரை முதலில் தலையில் தடவிவிட்டால் சிறுகச் சிறுக சூடு ஏறுவதால், உஷ்ணம் தாக்கிக் கெடுதல் வர ஏதுவே இல்லை.

"ந ஸ்நாயாத் அல்பே ஜலே" மிகவும் கொஞ்சமாய் இருக்கும் ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதில் ஸ்நானத்தினால் அடையக்கூடிய நற்பயன்கள் கிடைக்காது. கொஞ்சம் கெடுதலும் உண்டாகலாம். உடற்சூடு முற்றிலும் தணியாமல் அரை குறையாகத்தணியும். ஆறு குளத்தில் நீராடுவதானால் இடுப்பு அளவிற்குக் குறைவில்லாத ஜலத்தில் நன்றாய் அமிழ்ந்து மூழ்கி ஸ்நானம் செய்யும்படியாக நிறைந்த நீர் பிரவாஹத்தில் ஸ்நானம் செய்வது பூர்ணபலன் தரும். அடுத்தபடியாக உடல் தலை பூராவும் அமுங்கும் படியாக பெரியதொட்டியில் நீர் நிரப்பி அதில் துரோணீ ஸ்நானம் (Tub bath) குணமானது மூன்றும்பக்ஷம் சொம்பு சொம்பாய் ஜலம் எடுத்து மேலே ஊற்றிக் கொள்ளும் ஸ்நானம். துரோணீ ஸ்நானத்தில் (Tub bath) உடல் அழுக்கு துரோணீ ஜலத்திலேயே தங்குவதால் சுத்தப் குறைவுபடும் என்ற குறைபாடு உண்டு. தாராயந்திரஸ்நானத்தில் (Shower bath) எவ்விதகுறைவும் இல்லை ஆறு குளத்தில் நீராடுவதைப் பார்க்கிலும், வேகமாய் விழும் குற்றாலம் போன்றமலைகளின் இயற்கை அருவிகளில் நீராடுவது மிக நல்லது.

ந நக்ன ஸ்நாயாத்: ஸ்நானம் நிர்வாணமாய் துணியே இல்லாமல் செய்யவேகூடாது. வெளி பிரதேசங்களில் மட்டுமல்ல. சொந்த வீட்டினுள், வெளியார் பார்க்க முடியாதபடி மறைச் சுவர்கள் கொண்ட தனியான ஸ்நான அறையில், தனியாக ஸ்நானம் செய்யும் பொழுதும், அம்மணத்துடன் ஸ்நானம் செய்யவே கூடாது. சிறு துண்டாகிலும் இடுப்பில் கட்டிக்கொண்டு தான் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

வெளிப்புறங்களில் நீராடுகையில் வஸ்த்ரம் இல்லாதிருத்தல் அநாகரிகம். ஒருவரும் செய்ய விரும்பமாட்டார். வீட்டில் தனி

அறையில் ஸ்நான ஸமயத்தில் வஸ்திரமில்லாவிட்டால் என்ன தோஷம்? இது ஸமுதாயக் கட்டுப்பாட்டுக்கு மீறினதாகாது. உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கக்கூடியதல்லவே? என்ற ஐயம் எழலாம். இது சரியல்ல.

இந்தக்காலத்தில் புதிதாய் தோன்றியுள்ள நவீன மருத்துவம்போல், இந்த ஸ்தூல சரீரத்தின் மட்டிற்குமான ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கமல்ல ஸூக்ஷ்மசரீரம், மனது, காரணசரீரம், ஜீவான்மா இவைகளுடையவும் நோய்த் தடுப்பு முறைகளிலும் பூர்ணநோக்கமுற்றது. இதை நிறைவேற்றுவதற்கு சில ஒழுங்கு முறைகளும் கட்டுப்பாடுகளும் பயில வேண்டியது மிக அவசியம். வெளிப்படையான கட்டுப்பாடுகள் பயிலுவது எளிது தனியாக ரஹஸ்யமாகவும் கூட கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்கும் நியதியைச் சேர்ந்தவை, பிறர் பார்க்க முடியாத இடத்தில் கூட அம்மணமாய் ஸ்நானம் செய்யாதே என்றது போன்ற உபதேசங்கள். ஸ்தூலசரீரத்திற்கு ஸம்பந்தம் இல்லைபோல் தோன்றுகிறது. இது போன்ற நியமங்கள் பிறருக்காக இன்றி தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தியை உண்டாக்கும்.

நிர்வாணமாய் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது என்பதைப் போலவே, நிர்வாணமாய் நீரில் இறங்கக்கூடாது. படுக்கையில் தூங்கவும் கூடாது பிறரால் நிர்மாணம் செய்யப்பட்ட தடாகம் முதலியதில் குளிக்கும்முன், அந்த தடாகத்திற்கு சுத்தம் செய்வதோ, மண்தோண்டுவதோ போன்ற உசிதமான ஏதாவதொரு பணிவிடை புரியாமல் குளிக்கக் கூடாது. இது முக்கியமான ஸமுதாயதர்மம், புண்யகர்மமாகும்.

"ந ஆத்மானம் ஈக்ஷேத ஜலே ந தடஸ்த: ஜலாசயம்
ந ப்ரதிஸ்பாலயேத் அம்பு பாணிநா சரணேந வா"

ஜலத்தில் தனது நிழலை உற்று நோக்கக்கூடாது. கரையின் மேல் நின்று கொண்டும் தன் நிழலை ஜலத்தில் பார்க்க கூடாது. சிறிது நேரம் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் தலை சுற்றல் தொந்திரவு தொடரலாம். அபஸ்மாரம் (காக்கை-வலிப்பு) என்ற வியாதியுள்ளவர் கரையின்மேல் இருந்து கொண்டு கீழே ஜலத்தில் தன் நிழலைப் பார்த்தால், உடனே அங்கேயே வலிப்பு வேகம் ஏற்படும். அபஸ்மாரரோகம் உள்ளவர்கள் ஜலத்தில் நிழலை பார்க்கிறது ஆபத்து. இவர்கள் ஆறு குளங்களில் மூழ்கி ஸ்நானம் செய்வதே பந்தோபஸ்துக்கு குறைவுதான்.

மற்றும் நாலுபேர் ஸ்நானம் செய்யக்கூடிய பொது ஜலத்தில் இருந்து கைகால்களால் ஜலத்தை அடித்து விளையாடுதல் பிசகு, புண்ய தீர்த்தங்களில் பாபநிவிருத்திக்காக ஸ்நானம் செய்யும் பொழுதும் ஜலத்தை அடித்து விளையாடல் பாபமாகும்.

ஸ்நானத்தின் லக்ஷ்யம் சரீர அழுக்கை அகற்றி நிர்மலமாய் ஆக்கிக் கொள்ளுவது. ஆதலால் ஒரு முழுக்குபோட்டு விட்டு உடனே துணியினுல் துடைத்தால் ஸ்நானபயன் கிட்டாது. ஸர்வாங்கங்களிலும் இருந்து அழுக்கை அகற்றுவதற்குத் தோலே நன்ருய் தேய்த்துவிட வேண்டும். அதிகம் மிருதுவாகவும மெல்லியதாயும் இல்லாத சிறிது சொர சொரப்புள்ள சுத்தமான துணியை — (மலையாளத்து ஈரிழைத்துண்டு இதற்கு உகந்தது) ஜலத்தில் நனைத்து ஜலத்துடன் சேர்த்து தோலே அழுத்தித் தேய்த்துக் கொள்ளுவது தோலின் அழுக்கை அகற்றுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். சிறிது சொர சொரப்புள்ள துணிகொண்டு தோலேத் தேய்த்தால், தோலின் மயிர்த்துவாரங்கள் விரிந்து நிர்மலமாகி, சுறு சுறுப்பாய் வேலே செய்யும். தோலின் காந்தி லாவண்யம் மிருதுத்தன்மை குறையாமல் இருப்பதுடன் தோலுக்கு உறுதி வன்மையும் கொடுக்கும்.

துணியினுல் நன்ருய் தேய்த்துக் குளித்தால், அழுக்கை அகற்றுவதற்கு பொதுவாய் வேறு ஸோப்போ – பொடியோ பசையோ தேவையில்லே. ஆனல் உடல் உழைப்பு அதிகம் – தொழிற்சாலேகளில் வெளி அழுக்கு அதிகம் சேரும் வேலே, பித்த பிரகிருதியினுல் வாடையுடன் வியர்வை கசிவு உள்ளவர்கள், ஸ்நானத்தில் துணியினுல் தேய்த்துக் குளிப்பது மட்டும் போதாது. இந்தக்காலத்தில் அழுக்கு போக்குவதற்கு ஸோப்பு தான் அநேகமாய் முற்றிலும்கூட உபயோகிக்கப்படுகிறது. எங்கும் எளிதில் ஏராளம் ஸோப்பு கிடைப்பதால் உபயோகிக்க ஸௌகர்யமாய் இருக்கிறது. ஆனல் ஸோப்பில் தோலுடைய அழுக்கை அகற்றுகிறது என்ற ஒரு குணம் இருப்பினும், துர்க்குணங்களும் சேர்ந்து இருக்கின்றன. ஸோப்பு தோலின் நெய்ப்புத்தன்மையையும் சுரண்டி எடுத்து, வறட்சியை உண்டாக்கி விடுகிறது. வாயுவினுல் இயங்கப்படும் ஸ்பர்சனேந்திரியத்திற்கும் தோல்தான் இருப்பிடம். ரூக்ஷ குணம் அதிகமாகி வாயு கெட்டு ஸ்பர்ச இந்திரிய சக்தி குறையும். இந்தக்காலத்தில் பலவித தீக்ஷ்ணரஸாயனக் கலவைகள் (Chemicals) அதிகம் சேர்த்தே ஸோப்புகள் செய்யப்படுவதால் குணத்தைப்பார்க்கிலும் தோலுக்கு கெடுதியையே அதிகம் விளைவிக்கின்றன. உலக ஆரோக்கிய

மஹாஸபை (W. H. O.) ஆராய்ச்சி நடத்தித் தயாரிப்பாளரால் ஸோப்பில் சேர்க்கப்படும் ரஸாயனப் பொருள்களின் அடக்க விகிதம் அச்சடிக்கப்பட வேண்டும் என்று சட்டமியற்ற உபதேசித்துள்ளது. தோல் நோய்கள் அனைத்தும் ஸோப்பு உபயோகத்தினுல் அதிகமாகின்றன என்பது கண்கூடு நோயை அதிகமாக்கும் வஸ்து நோயை உண்டாக்கவும் செய்யலாம். ஆதலால் ஸோப்பை உபயோகிக்காமல் இருப்பதே சிலாக்கியம். சில ஸௌகரியங்களை கருதி உபயோகிப்பதானல், நல்ல உயர்ந்த ரகமான ஸோப்பை மிகமிகக் கொஞ்ச அளவில் உபயோகிக்காலம். அதிகக்கந்தகமில்லை. அறியாத ஏழைகள் துணி சலவைக்கு உபயோகிக்கும் காரம் நிறைந்த மட்டரக சவுக்காரத்தையே தேய்த்துக் குளிக்கின்றனர். இவர்களுக்கு எடுத்துரைப்பது அறிந்தவர்களுடைய கடமை

இத்தனை சிந்தனை எதற்கு? நம் நாட்டில் பரம்பரையாய் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்ததும், கேடற்றதும், நற்குணம் வாய்ந்ததும், வீட்டிலேயே எளிதில் தயாரிக்கத்தக்கதுமான ஸ்நான சூர்ணங்கள் பல இருக்கின்றன. ஸௌகர்யபபோல் ஒன்றை உபயோகியுங்களேன்.

அரிசி மாவு. கோதுமைமாவு, யவதான்யத்தின் மாவு, பயறு மாவு, கடலை மாவு, இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் நல்லது. ஜலத்தில், வடித்த கஞ்சியில், அல்லது சிறிது புளித்த கெட்டி மோரில் குழப்பி தேய்க்கவும். இந்த மாவில் சிறிது அரப்புத்தூள் அல்லது சீயக்காய்தூள் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். அழுக்கை நுப்புரவாய் அகற்றும். இத்துடன் கொஞ்சம் சந்தனப்பொடியும் வசதியுள்ளவர் கலந்து கொண்டால், நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும் போலிசந்தனப் பொடியைச் சேர்க்ககூடாது. சுயச் சந்தனம்தான் நல்லது. தேவ பூஜை புரியும் வீடுகளில் சேரும் நிர்மால்ய சந்தனத்தைப் பொடிசெய்து சேர்ப்பது புனிதமான பழக்கம். உசிலமர இலைப்பொடி எண்ணெய் சிக்கையும் நன்ருய் போக்கும். ஆனல் பச்சை நிறமானதால் உடலின் தோலிலும் பச்சை ஜாடை காட்டக்கூடியது எலுமிச்சம்பழத்தின் உலர்ந்த தோலின் பொடி அழுக்கைப் போக்கும் வெண்மைதரும். தோலின் பசையைப் போக்கும் துர்க்குணம் கிடையாது. காய்ந்ததாயினும் தனி எலுமிச்சம் தோலைச் சூர்ணம் செய்வது கடினம். மற்ற சாமானுடன் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்துக் கொள்வது சுலபம்.

வாசனைப் பொடி (அனுபவமுறை): கஸ்தூரி மஞ்சள் 5 கிராம் மாகாளிக்கிழங்கு 5 கிராம், வெண்கோஷ்டம் 5 கிராம்

நன்னாரிவேர் 5 கிராம், விலாமிச்சம்வேர் 5 கிராம், வெட்டிவேர் 5 கிராம், ரோஜாமொட்டு 5 கிராம், மருக்கொழுந்து 5 கிராம், வெள்ளை சந்தனம் 15 கிராம், மைலாலக்கடி 5 கிராம், வெந்தயம் 15 கிராம், மகிழம்பூ 5 கிராம், கிளியூரம்பட்டை 5 கிராம், கார்போக அரிசி 5 கிராம், பச்சிலை 5 கிராம், பூலாங்கிழங்கு 5 கிராம், உலர்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் 50 கிராம் ஒன்றுசேர்த்து மிஷினிலரைத்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஜலத்தில் கலந்து சுமார் 15 நிமிஷம் வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்கவும் தோலின் அழுக்கை சுத்தம செய்யும், நல்ல வர்ணமும் மிருதுத்தன்மையும் அளிக்கும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும் வாசனைப்பொடி.

பாரத தேசத்தில் கன்னிகைகளும் ஸௌமங்கலிகளும் மஞ்சள் பூசிக்குளித்தல் தொன்றுதொட்டுப் பழக்கம். மஞ்சள் பூசிக் கொள்ளுவதில், உடனே தெரியும் திருஷ்டமான பலன், நாளடை வில் பிறகு தெரியும் அதிருஷ்டமான பலன், இரண்டும் உண்டா கிறது. மஞ்சளின் குணவர்க்கங்களில் உள்ளே மருந்தாகவும் உணவில் கலந்தும் உபயோகிப்பதன் பயன்களுடன், வெளிப் பூச்சினால் பல பயன்கள் உண்டாகின்றது,

" ஹரித்ரா – கண்டூ குஷ்டவ்ரணான் ஹந்தி தேஹ வர்ண
விதாயிநீ "

மஞ்சள் வெளிப்பூச்சு சொரிசிரங்கு அரிப்பு தேமல் முதலிய தோல் வியாதிகளைப் போக்குகிறது. தோலுக்குக் கவர்ச்சிதரும் நிறத்தையும் கொடுக்கிறது. ''ஹரித்ரா சோபன கரீ'' என்று தெரிந்து பெண்கள் மங்களவஸ்துவாக மஞ்சளை விரும்பி உபயோகிப்பதாலேயே, மஞ்சளுக்கு அநேகம் பர்யாயச் சொற் களில் ''யோஷித் ப்ரியா'' என்ற நாமமும் பிரசித்தமானது. மஞ்சள் கிழங்கை ஜலத்தில் அரைத்துப் பூசிக்கொள்வது தரம். பொடியையும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பூசலாம். சந்தனப்பொடியும் சிறிது கலந்து உபயோகிப்பதும் விசேஷமே.

இன்றைய நவநாகரீக மோஹத்தில் மஞ்சள் பூச்சு குறைந்து மறைந்து கொண்டிருக்கிறது இந்த நற்பழக்கத்தை விடுவது நல்லதல்ல.

வாத பித்தகபங்களினால் நேத்ரங்களில் உடம்பில் ஏற்படும் நோய்களைப் போக்க சிகித்ஸை செய்யும் பொழுது அதற்கு ஏற்ற ஸ்நானத்தையே ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது உதாரணமாக,

"மல உஷ்ண பிடகா : கல்க்கம் சிரோரோகாந் ச பைத்திகான்
மதுகாமலகை : ஸ்நானம் பித்தக்னம் திமிராபஹம்
ஸ்நானம் வசாகறை : இஷ்டம், ச்லேஷ்மக்னம் திமிராபஹம்
ஸ்நானம் கிருஷ்ணதிலை : சாபி, சக்ஷுஷ்யம் அநிலாபஹம்".

அதிமதுரம் நெல்லிக்கனி இரண்டையும் அரைத்து தலை உடல் நெடுகிலும் கனமாய் பூசி, சிறிது நேரம் வைத்திருந்து ஸ்நானம் செய்தல் அழுக்கு உஷ்ணம் இதனால் உண்டாகும் சிரங்குகளையும், பித்தாதிக்யமுள்ள சிரோரோகங்களையும் திமிரம் என்ற கண் நோயையும் போக்கும். வசம்பையும் கோரைக்கிழங்கையும் அரைத்து சுடவைத்துப்பூசி ஊறிக்குளிப்பதில் கபதோஷம் கபஜ மான திமிர வியாதியும் விலக்கும். கறுப்பு எள்ளைக் கல்க்கமாய் அரைத்து சிரஸ்ஸில் தடவிக் குளித்தல் கண்ணுக்கு நல்லது. வாத-திமிர நோய் போகும்.

"நேஹம் யமாநிகா லிப்தம் உதகம் நைவ தூஷயேத்"

ஜ்வரம் மற்ற ஏதாவது நோய்ப்பட்டு ஸ்நானம் சில தினங்கள் செய்ய முடியாத நிலையிலிருந்து, ஸ்நானத்திற்குத் தகுந்தபடி சரீரம் ஆகியிருந்தபோதிலும், புதிதாய் ஸ்நானம் செய்யும்பொழுது உஷ்ண ஜலம்கூட ஏற்காமல், ஸ்நானம் செய்தவுடன் ஜ்வரமோ மற்ற நோயோ பாதிக்கும். ஓமத்தை மோர் அல்லது ஜலம் சேர்த்து அரைத்துச் சுடவைத்து உடல் பூரா முதலில் பூசிக் கொண்டு சில நிமிஷம் இருந்து பிறகு ஸ்நானம் செய்யவும். ஜலத்தினால் எவ்வித கெடுதலும் நேராது. ஜ்வராதிகள் விட்டு ஆரோக்கிய ஸ்நானத்தில் முதலில் ஒன்று இரண்டுதடவை ஓம ஜலம் விட்டுக்கொண்டு, பிறகு அப்பியங்கம் செய்து ஸ்நானம் செய்வது நமது நாட்டில் குடும்ப வைத்தியமாய் பழக்கத்தில் இருக்கிறது.

ஸ்நானத்திற்கு பிறகு செய்யவேண்டியவை, மலாபகர்ஷண ஸ்நானம் முதலிய விஷயங்கள் தொடரும்.

கொழு கொழு குழந்தை

கொழு கொழுவென வளரும் குழந்தை சாதாரண வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தையைவிட சளியால் அதிகம் பாதிக்கப்பெறுகிறது. உடல் கனம் அதிகமாவதால், மூச்சை முழு அளவு விடமுடியாமை, சகிப்புத்தன்மை குறைவு, தற்காப்பு அளிக்கும் தாய்ப்பால் பெறும் கால வரைக் குறைவு இவை முக்கிய காரணம்.

(பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்)

குழந்தையின் பற்கள்

கௌமார பிருத்தியத்தில் :- குழந்தை வளர்ப்பில் பற்களின் உற்பத்தி காலம் ஒரு முக்கியமான கட்டம். ஒரு கஷ்டமான கட்டம் என்றும் சொல்ல வேண்டியதே. சிசுக்களுக்கு பற்கள் முளைத்து எழும்புவது என்பது ஒரு இயற்கையான வளர்ச்சியே எனினும், முதல் முதல் பற்கள் முளைக்கும்பொழுது அதிக தொந்திரவும், பிறகு புதிய பல் தோன்றும்பொழுதும் எதாவது தொந்திரவும் குழந்தைக்கு ஏற்படவே செய்கிறது: இதுபற்றி கவலைப்படவேண்டிய முக்கிய அம்சம் இல்லையானாலும், பற்கள் வரும் சமயத்தில் ஏற்படும் உபத்திரவங்களுக்கு தகுந்தவாறு சில சிகித்ஸை செய்தால்தான் குழந்தையின் பொது ஆரோக்கிய பலம் அதிகமாய் குறையாமலிருக்கும். கவனிக்காமல் வாளாவிருந்தால் உபத்திரவங்கள் தணிய தாமதமாகலாம். குழந்தைக்கு மெலிவு அதிகமாகலாம். ஆதலால் குழந்தை வளர்ப்பில் குழந்தைக்கும் பற்கள் முளைக்கும் காலத்தில் நிகழக்கூடியவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுவது உபயோகமாகும்.

தந்தங்களின் உற்பத்தி குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பித்து வயதுக்கிரமத்தில் யௌவனப் பருவம் வரையில் தொடர்ந்து நிற்கிறது.

மேல்வாயில் 16. கீழ்வாயில் 16. ஆக மொத்தம் 32 பற்கள் என்ற புள்ளி விவரம் பெரியவர்கட்கே. வாயின் மேல்புரம் கீழ்புரம் இரண்டிலும் அமைப்பு உருவத்தில் ஒரு பாதி 8 பற்கள் போலவே தான் மறுபாதி 8 பற்களும் இருப்பதால், 8 பற்களுக்குத்தான் தனிப்பெயர் வழங்குகிறது. இடது பக்கம் பாதி பற்களுக்குள்ள பெயர்களே தான் வலது பக்கத்திய பாதி பற்களுக்கும், மேல் கீழ் என்றும் சேர்த்துச் சொல்லவேண்டியது.

பற்களின் உற்பத்தி காலத்தில் வித்யாஸம் நிரம்ப ஏற்படுகிறது. அநேகமாய் நிகழுகின்றதை குறிப்பிடலாமே தவிர ஒரே திட்டமாய் சொல்ல முடியாது.

அஸ்தாயீ தந்தங்கள் – ஸ்தாயீ தந்தங்கள். என இருவகை தந்தங்கள். இளமையில் முதல்தரம் முளைத்து, சில வருஷங்களுக்குப் பிறகு விழுந்து விடுபவைகள் அஸ்தாயீ தந்தங்கள்.

இவைகளுக்கு த்விஜங்கள் என்றும் பால்பற்கள் என்றும் பெயர். விழுந்து முளைக்காமல் ஒரே தரமாய் முளைத்து ஸ்திரமாய் இருப்பவை ஸ்தாயீ தந்தங்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பு பிரகரணத்தில் அஸ்தாயீ தந்தங்கள் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

அநேகமாக கீழ்வாய் பற்களே முதலில் முளைக்கின்றன. பிறந்து 6 முதல் 10–11 மாதத்திற்குள் கீழ்வாய் மத்தியில் (இடது பார்சுவத்தில் 1 வலது பார்சுவத்தில் 1 என்று பேச்சுக்கு சொல்லக் கூடியதாயிருப்பினும்) சேர்ந்தே 2 பற்கள் கிளம்பும். பண்டத்தை வெட்டுவதுபோல் உபயோகிக்கப்படுவதால் இவைகளுக்கு கர்த்தன தந்தம் என்று பெயர்.

கீழ்வாய் கர்தன தந்தம் முளைத்து சுமார் 2 மாதங்களில் மேல்வாய் மத்திய ரேகையில் 2 தந்தங்கள் சேர்ந்து கிளம்பும். மேல்வாய் கர்த்தனங்கள் பார்வையில் முக்கியமாக தோற்றம் கொடுப்பதால் இவ்விரண்டுக்கும் ராஜதந்தங்கள் எனத் தனிப்பெயர்.

இதற்கு ஒட்டி அடுத்ததாக 2 பற்கள் மேல்வாயில் சுமார் 8-வது மாதம் முதல் 13 மாதங்களுக்குள் முளைக்கும் பிறகு 12-ல் இருந்து 18-க்குள் கீழ்வாயில் கிளம்பும். இவை நான்கும் அநு கர்த்தன தந்தங்கள். கர்த்தனம் அநுகர்த்தனம் 8 தந்தங்களும் ஒவ்வொரு வேர் கொண்டவை சுமார் 18-வது மாதத்திலிருந்து 25-வது மாதத்திற்குள் அநுகர்த்தனங்களுக்கு அடுத்த இடத்தில் 2 பற்கள் முளைக்கும். நுனி சிறிது கூர்மையானது. 2 வேர் உள்ளது பிளக்கும் உபயோகமானதால் இவைகளுக்கு ரதனகம் என்றும் தம்ஷ்ட்ரா என்றும் இரண்டு நாமங்கள்.

சுமார் 12 லிருந்து 18 மாதத்திற்குள் ரதனக தந்தத்திற்குப் பக்கத்தில் ஒட்டி ஒரு பல்லும் 20-லிருந்து 30 மாதத்திற்குள் ஒரு பல்லும் வரிசையாய் முளைக்கும். இவைகள் 3 வேர் கொண்டவை. வஸ்துவை அரைப்பதால் சர்வணக தந்தங்கள் என்று பெயர்.

வரிசைக் கிரமம்	சுமார் முளைக் கும் மாதம்	இடம்	பெயர்.
1	6முதல் 11	கீழ்வாய் மத்தியம்	கர்த்தனகம்
2	8 ,, 12	மேல்வாய் மத்தியம்	ராஜ தந்தம்
3	8 ,, 12	கீழ்வாய்	அநுகர்த்தனம்
4	12 ,, 18	மேல்வாய்	அநுகர்த்தனம்
5	18 ,, 24	மேல்கீழ்	ரதனகம்
6	12 ,, 18	,,	முதல் சர்வணகம்
7	20 ,, 30	,,	2-வது சர்வணகம்

கர்த்தனங்கள் 2, ரதனகம் 1, சர்வணங்கள் 2, ஆக 5. ஒரு பக்கத்தில் மேல்பக்கம் 10 கீழ்பக்கம் 10 இவை கிரமமாக சுமார் 7-வது வருஷம் முதல் 14 15 வருஷங்களில் ஒவ்வொன்றாய் விழுந்து அதே இடங்களில் திரும்பவும் முளைப்பவை - அஸ்தாயீதந்தங்கள். ஒவ்வொரு பார்சுவத்திலும் கடைவாயில் 3-3 பற்கள் 10-வது வருஷத்திலிருந்து 25-வது வயது வரையில் முளைக்கக்கூடியவை. அவைகள் ஸ்தாயீதந்தங்கள் 12

தந்தங்கள், மேல் ஹநு, கீழ் ஹநு எனப்படும் முகவாய்கட்டை எலும்புகளின் உள் மஜ்ஜை ஸாரத்திலிருந்து உருவாகி அந்த, இரு எலும்புகளில் இருக்கும் குழிகளில் வேரூன்றி வரிசையாய் கிளம்பி அந்த அஸ்தி மஜ்ஜை ஸாரங்களாலேயே வளர்க்கப் படுகின்றன.

பற்கள் சீக்கிரம் குறைந்த மாதங்களில் (5-6வது) முளைப்பதை விட, தாமதித்து அஸ்தி-மஜ்ஜாஸரம் புஷ்டியாகி 10–11 வது மாதத்தில் முளைப்பது சிலாக்கியம். பற்கள் உறுதியாகவும் நீடித்தும் இருக்கும்.

பற்கள் முளைக்கும் முன் குறிகள் :- பல் வரும் இடத்திய ஈறு தடித்து வீங்கி சிவக்கும். அங்கு ஈறில் வலியுண்டாவதால் குழந்தையின் கீழ் மேல் வாய்கள் தானே கடித்துக்கொள்ளும் தாய்ப் பால் பருகும்பொழுதும் சங்கு சீசாவில் குடிக்கும்பொழுதும் நுனியை அடிக்கடி கடிக்கும். கையில் கிடைக்கும் எதையும் வாயில் வைத்துக் கடிக்கப் பிரியப்படும் உணர்ச்சி உண்டாகும். ஈறுகளில் சிறு உஷ்ணமும் தொட்டால் உணரமுடியும்.

இந்த முற்குறி தோன்றும் சமயத்திலிருந்து, பற்கள் ஓரளவு நன்ருய் வெளியில் வரும் வரையில், குழந்தைக்குப் பலவித உபாதிகள் அல்பமாகவோ அதிகமாகவோ உண்டாகின்றன.

"பிருஷ்ட பங்கே பிடாலாநாம், பர்ஹிணும் ச சிகோத்கமே
தந்தோத்பேதே ச பாலாநாம் நஹி கிஞ்சித் ந தூயதே.
தந்தோத்பேதஸ்ச ரோகாணும் ஸர்வேஷாமபி காரணம்.
விசேஷாத் ஜ்வர விட்பேத காஸச் சர்தி சிரோருஜாம்.
அபிஷ்யந்தஸ்ய யோதக்யா: விஸர்ப்பஸ்ய ச ஜாயதே''.
யதாதோஷம் யதாரோகம் யதோத்ரேகம் யதாபயம்.
விபஜ்ய தேச காலாதீந் தத்ர யோஜ்யம் பிஷக்ஜிதம்„

(அ ஹி. உ. த அ. 2)

மயில்களுக்கு தலையில் கொண்டை எழும்பும்பொழுதும், சிசுக்களுக்கு தந்தங்கள் முளைத்து எழும்பும்பொழுதும் தேஹததில் ஒரு இடமும் வேதனைப்படாமல் இருப்பதில்லை விசேஷமாய் அக்கினி மாந்த்யம், அருசி ஜ்வரம், தலைவலி தணணீர் தாகம், எரிச்சல், மயக்கம் வாந்தி பேதி, இருமல், மூச்சுத்திணரல், கண்நோய்கள், சில துர்பலர்களில் நடுக்கம், அக்கி அம்மைபோல் தோலில் சிவந்த சிறு கொப்பளங்கள், புள்ளிகள் முதலிய உபத்திரவங்களில் சில அல்லது பல, மிருதுவாகவோ கடினமாகவோ ஏற்படுவதுண்டு.

குழந்தை நல்ல புஷ்டியாய் இருந்தால் பல் முளைப்பில் வரும் உபாதிகள் குறைவாகவும் லேசாகவும் இருக்கும். துர்ப்பலமாய் இருந்தால் கஷ்டம் தருவதாகும். ஆனல் இதனல் பிராண பயம் ஏற்படுவதில்லை. பல் முளைக்கும் முன்குறிகள் தோன்றத் தொடங்கும் பொழுதே ஆஹாரம், எண்ணெய்குளி, சூழ்நிலை சுற்றங்களில் முன் ஜாக்கிரதை கொண்டு நடந்தால், பல் முளை ரோகங்கள் அல்பமாய் தோன்றி பாதிக்காமல், தானகவே மறைந்துவிடும். விசேஷமாய் ஔஷதப் பிரயோகம் தேவையில்லை.

தாய்ப்பால் பருகும் நிலையிலிருந்தால் தாயாரும் பத்தியமாய் உணவு உண்ணவேண்டும். தந்த வேஷ்டத்தை—பல் எகிறுகளைக் கடிக்க ஆரம்பித்தவுடன் குழந்தை வாயில் எளிதில் இன்பமாய் கடிக்கக்கூடியதாக உலர்ந்த திராக்ஷைப்பழம், ஆப்பிள் பழத் துண்டம், ஓமம் ஜீரகம் சேர்த்து செய்துள்ள பிஸ்கட் துண்டங்கள் ஏதாவது வாயில் அடிக்கடி கொடுத்து கடிக்கும் பழக்கத்தைத் தூண்டுவது மிக உபகாரம். எகிறு உறுதியாகும், பற்கள் சீக்கிரம் நெருக்கடி இன்றியும் வெளிக்கிளம்பும். ஹநு அஸ்தி முகவாய் எலும்பும் பலப்படும்.

முதல் முதல் பற்கள் முளைக்கும்பொழுதுதான் தொந்திரவுகள் அதிகம். அடுத்த பற்கள் வரும்பொழுது உடலில் பொதுத் தொந்தரவுகள் மிகக் குறைந்துவிடும், வராமலும் ஆகலாம். ஈறு வீக்கம் கடிக்கும் உணர்வுகள் மட்டும் நிச்சயம் உண்டா கின்றன.

தந்தோத்பத்தி காலத்தில் ஸம்பவிக்கும் வியாதிகளுக்கு என்று தனிப்பட்ட சிகித்ஸை முறையில்லை. மற்ற ஸமயத்தில் ஸம்பவிப்பதற்குப் போலவே வாத பித்த கப தோஷங்களின் ப்ராதான்யம், ஜ்வராதி ரோகஸ்வரூபங்கள் கடுமை மிருதுதன்மை, ஆக்ஷேபம் நீக்கல் போன்ற பலமுறுத்தும் நிலை காலம் தேசம் பழக்கம் இவைகளைக் கவனித்து தகுந்த ஔஷதம் குழந்தைக் குடலை அநுசரித்து கொடுக்கவேண்டியது அவசியமானல் தாயா ருக்கும் கொடுக்கவேண்டியது

குமார தந்திரத்தை விசேஷமாய் உபதேசம் செய்துள்ள காச்யப முனிவர் பற்களைப்பற்றி கூறியுள்ள விசேஷங்கள் அடுத்த இதழில்.

குழி முயலும் எதிர்க்கும்

பிராணிகளில் மிகவும் பயப்படுவது முயல். பதுங்கி வாழும். அதுவும் எதிர்க்கும் சக்தி பெறுவதுண்டு. விஞ்ஞானிகள் நம் உடலில் நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளை (பாக்டீரியா) அழிக்க வல்ல மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். அவைகளின் பின் விளைவு பற்றி இன்று ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. நியூயார்க் அகாடெமி ஆஃப் ஸைன்ஸஸ் என்ற ஸ்தாபனம், கிருமி களை அழிக்கும் மருந்துகளால் கிருமிகள் அழிகின்றன. ஆனல் இந்த கிருமி நாசினிகளே சில கிருமிகளுக்கு தடுப்பு ஊசி போல கிருமி நாசினி மருந்துகளை எதிர்க்கும் சக்தியை அளிக்கின்றன. இதன் விளைவால் இனி எந்த கிருமி நாசினி மருந்துகளும் அவை களை பாதிக்க இல்லாமல் போகும் நிலை வந்தால், பின் விளைவது எப்படி இருக்கும் என்று நினைத்துப் பார்ப்பதற்கில்லை. மிக பயங் கரமாக வரக்கூடிய சூழ் நிலையிலிருந்து பிராணி இனத்தை எப்படிக் காப்பது என்பது பற்றிச் சில விஞ்ஞானிகள் கவலைப்பட ஆரம்பித்துள்ளனர்.

எனது லட்சியம்

(காந்திஜி)

———

பிரம்மச்சரியம் போன்ற சாசுவதமான கோட்பாடுகளின் உண்மையும், அனுஷ்டானமும், என்னைப்போன்ற முழுமை எய்தாத மனிதர்களின் பலத்தில் நிற்கவில்லை, அந்தக் கோட்பாடுகளுக்காகப் பாடுபட்டு, அவற்றை முழுமையாக வாழ்ந்து காட்டுபவர்களின் தவத்தையே அவை உறுதியான அஸ்திவாரங்களாக்கொண்டிருக்கின்றன. பூரணத்துவம் எய்திய அந்த ஜீவன்களின் வரிசையில் நிற்கக்கூடிய தகுதி எனக்குக் கிட்டும்போது, என்னுடைய பாஷையில் இன்று காண்ப்படுவதை விட அதிகமான உறுதியும் பலமும் இருக்கும். யாருடைய சிந்தனைகள் கண்டபடி திரியவில்லையோ, யார் தீமையை எண்ணவில்லையோ, யாருடைய தூக்கத்தில் கனவுகள் இல்லையோ, யார் தூங்கும்போதும் விழிப்புடன் இருக்க முடிகிறதோ அவர் உண்மையிலேயே ஆரோக்கியமானவர். அவர் மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. அசுத்தப்படுத்தப்பட முடியாத அவருடைய ரத்தத்தில் இயற்கையாகவே எந்த வியாதியையும் தடுத்து நிற்கும் சக்தி இருக்கும். இத்தகைய நோயுற்ற உடல், மனம், உள்ளம் மூன்றையும் பெற வேண்டுமென்றே நான் முயன்றுகொண்டிருக்கிறேன். இந்த முயற்சிக்குத் தோல்வி என்பதே கிடையாது. இந்த முயற்சியில் என்னுடன் சேர்ந்து, என்னை விட வேகமாக முன்னேற வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். எனக்கு பின்னால் தங்கி நிற்பவர்கள் என் உதாரணத்தைப் பார்த்து இன்னும் அதிக நம்பிக்பிக்கை பெறட்டும். என்னுடைய பலவீனங்களையும் ஆசைக்கு இரையாகக் கூடிய தன்மையையும் மீறித்தான் நான் சாதித்திருப்பவற்றை யெல்லாம் சாதித்திருக்கிறேன். என் இடைவிடாத முயற்சியும், கடவுளின் கருணையில் எனக்குள்ள அளவு கடந்த நம்பிக்கையுந்தான் இதற்கு காரணம்.

ஆகவே, யாரும் நம்பிக்கையை இழக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. மகாத்மா பட்டம் என்னுடைய வெளி நடவடிக்கைகளுக்காகவும், அரசியலில் என்னுடைய பங்குக்காகவுந்தான். அரசியல், என்னுடைய கடைசிப் பட்சமான பகுதிதான். ஆகவே, அது அதிசீக்கிரமாக மறைந்து விடக்கூடிய தாகும். சத்தியம், அஹிம்சை, பிரம்மச்சரியம ஆகியவற்றை நான் வலியுறுத்துவது தான் நின்று நிலைக்கக்கூடிய தகுதியுடையது. அதுதான் என் உண்மையான பகுதி. எனது நிரந்தரமான அந்தப் பகுதி,

எவ்வளவு சிறியதாகஇருந்தாலும், அதை அலட்சியம் செய்வதற்கில்லை. எனக்குச் சகலமும் அதுதான். வெற்றிப் பாதையில் படிகளாகவே உதவும் தோல்விகளுக்கும் ஏமாற்றங்களுக்குங்கூட நான் மதிப்புக் கொடுக்கிறேன்.

உண்மையான பிரம்மச்சாரி சரீர இச்சையுடன் போராட வேண்டியிராது; பிரஜோற்பத்தி ஆசையும் அவனுக்கு இராது. அம்மாதிரி உபத்திரவங்களே அவனுக்கு கிடையாது. உலகம் முழுவதுமே அவனுக்கு ஒரு பெரிய குடும்பந்தான். அவனுடைய ஆசையெல்லாம் மனித வர்க்கத்தின் துன்பத்தைத் தீர்ப்பதாக வே இருக்கும். பிரஜோற்பத்தி என்ற இச்சையே அவனுக்கு வேப்பங் காயாக இருக்கும். மனித வர்க்கத்தின் துன்பம் எவ்வளவு பிரம்மாண்டமானது என்பதை உணர்ந்து விட்டவன், என்றும் இச்சையினால் தூண்டப்படமாட்டான். தன்னுள் இருக்கும் சக்தி ஊற்று இயற்கையாகவே அவனுக்கு தெளிந்திருக்கும். அதை அசுத்தப்படுத்தாமல் காப்பதற்கு அவன் என்றும் முயல்வான். அவனுடைய எளிமை நிறைந்த பலம் உலகத்தின் மதிப்பைப் பெறும். செங்கோல் பிடித்த மன்னனைவிட அவனுக்கு அதிகச் செல்வாக்கு இருக்கும்.

ஆனால், இது அசாத்தியமான லட்சியம் என்றும், ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இடையே இயற்கையாகவே உள்ள கவர்ச்சியை நான் கவனிக்கவில்லை என்றும் சொல்லுகிறார்கள். இங்கே குறிப்பிடப்படும் பால் உணர்ச்சி இயற்கையானது என்று நான் நம்ப மறுக்கிறேன். அது இயற்கையானதுதான் என்றால், சீக்கிரமே பிரளயம் நம்மை மூழ்கடித்துவிடும். சகோதரனுக்கும் சகோதரிக்கும்; தாய்க்கும் மகனுக்கும், அல்லது தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையே உள்ள கவர்ச்சிதான் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயுள்ள இயற்கையான தொடர்பாகும். இந்த இயற்கையான கவர்ச்சிதான் உலகத்தையே இயங்க வைக்கிறது. பெண்ணினம் முழுவதையுமே எனது சகோதரிகளாகவும், புதல்விகளாகவும், தாய்மாராகவும் நான் கருதாவிட்டால், நான் உயிர் வாழ்வதோ அல்லது தொடர்ந்து என் வேலையைச் செய்வதோ அசாத்தியமானதாகிவிடும். காமக் கண்களுடன் நான் அவர்களை நோக்கினால் அதுவே அழிவுக்கு நிச்சயமான வழியாயிருக்கும்.

சந்ததியை விருத்தி செய்வதென்பது இயற்கையான நிகழ்ச்சிதான்; ஆனால் குறிப்பிட்ட அளவுகளுக்குள்தான். அந்த அளவுகளை மீறுவது பெண்ணினத்திற்கு அபாயம் விளைவிக்கிறது; மனித இனத்தைப் பலவீனப்படுத்திவிடுகிறது; வியாதியைத்

தூண்டிவிடுகிறது; கெட்ட பழக்கங்களுக்கு ஆக்கம் அளிக்கிறது; உலகத்தையே தெய்வ சம்மதமற்ற தாக்கிவிடுகிறது. சரீர இச்சையின் பிடிப்பில் அகப்பட்டுக்கொண்டுள்ளவன், நிலைகெட்டு தடுமாறுகிற ஒருவன்தான். இத்தகைய ஒருவன் சமூகத்திற்கு வழி காட்டுவது என்றால், தன்னுடைய எழுத்துக்களை அவன் சமூகத்தின்மீது திணிப்பது என்றால், அவற்றினால் மனிதர்கள் ஆளப்படுவதென்றால், சமூகம் என்ன ஆவது? ஆயினும், இன்று அதே நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒரு விளக்கைச் சுற்றி வட்டமிட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒரு ஈசல் பூச்சி தன்னுடைய கண நேர இன்பத்தைச் சொல்லி, அதை ஓர் உதாரணமாக நாம் பின்பற்ற ஆரம்பித்தால் நம் கதிதான் என்ன? ஆகவே, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையேகூடச் சரீரக் கவர்ச்சி இருப்பது இயற்கையானதல்ல என்றே நான் அழுத்தம் திருத்தமாக கூறுவேன். தம்பதிகளின் இருதயங்களிலிருந்து ஈனமான இச்சையை அகற்றி அவர்களை இன்னும் கடவுளுக்கு அருகில் கொண்டு செல்வதற்காகத்தான் திருமணம். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே காமம் இல்லாத அன்பு நிலவுவது அசாத்தியம் அல்ல. மனிதன் மிருகம் அல்ல. மிருகராசிகளில் எண்ணிறந்த பிறவிகளை எடுத்த பிறகு அவன் உயர்நிலை அடைந்திருக்கிறான். மனிதன் நிற்க பிறந்தவன்; நான்கு கால்களுடன் நடக்கவோ, ஊர்ந்து செல்லவோ அல்ல சடப் பொருளுக்கும் ஆத்மாவுக்கும் எப்படிச் சம்பந்தம் இல்லையோ, அப்படியே மனிதனுக்கும், மிருக உணர்ச்சிக்கும் சம்பந்தமில்லை.

முடிவாக, அதை எய்துவதற்கான வழிகளைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன்.

இதன் அவசியத்தை உணருவது முதல் படியாகும்.

புலன் உணர்ச்சிகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கட்டுப்படுத்துவது அடுத்தது. ஒரு பிரம்மச்சாரி தன் நாவை அடக்க வேண்டும். அவன் உயிர் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிட வேண்டுமே ஒழிய உணவின் ருசியை அனுபவிப்பதற்காக வல்ல. சுத்தமான பொருள்களையே அவன் பார்க்க வேண்டும். அசுத்தமான எதையும் கண்டால் கண்களை மூடிக்கொள்ள வேண்டும். கண்ணில் தென்படுபவற்றையெல்லாம் வெறித்துப் பார்த்துக்கொண்டிராமல் கீழே தரையைப் பார்த்துக்கொண்டு நடப்பது நல்ல பண்புக்கு அடையாளமாகும். ஒரு பிரம்மச்சாரி ஆபாசமானதையோ, அசுத்தமானதையோ செவி சாய்த்து கேட்கமாட்டான்; உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக் கூடியவற்றையும் முகரமாட்டான். செயற்கை மணங்கள், சத்துக்களின் மணத்தைவிட, சுத்தமான பூமியின் மணம் எவ்வளவோ ரம்மியமானதாகும். பிரம்மச்சரியத்தை எய்தவேண்டுமென்று விரும்புபவன், தான் விழிப்புற்றிருக்கும் நேரங்களில் தன் கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் ஏதாவது நல்ல வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கட்டும். அவ்வப்போது உபவாசமும் இருக்கட்டும்.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவிதமான வாத நோய்களேயும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினல் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளேயும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலேவலி முதலிய கோளாறுகளேயும் குணப்படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்திஞல் ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலே 25 ML ரூ. 7-00 ; 12 ML. ரூ.3–75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைஞபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் திறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.

☆

தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ 31

நர்ஸிங்ஹோம்	போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்	போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு) போன் நெ. 27
	(ஆபீஸ்) போன் நெ 61
மானேஜர்	(வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டி லேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறுகிறோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.

லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு. சென்னை-20

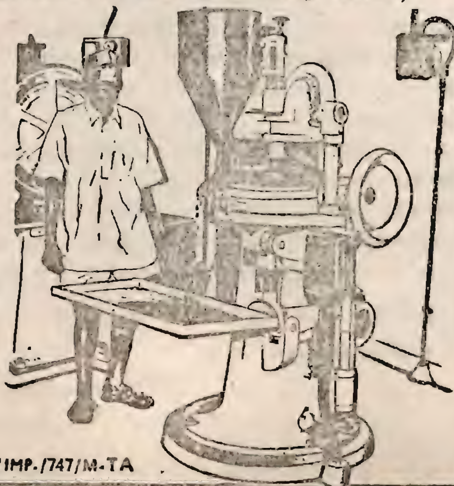
பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/136, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520

48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.

27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு,
கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



maa/IMP./747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன் : 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி : போன் : 585687
2. மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,, 2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,, 85752
4. வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,, 32988
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,, 92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,, 195
7. கடைவீதி, பொன்னானி ,, 41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1 ,, 378
9. கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,, 87
10 மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,, 33758
12 இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2 ,, 4891
13. 229 ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,, 33988
14. T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு, கண்ணனூர்-2
15 No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரு. 7-00	ரு. 5-00	ரு. 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





விரோதிகிருது
சித்திரை

மலர் 9



ஏப்ரல்
1971

இதழ் 4





வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

இந்த இதழில்

மாமன் மகளை மணப்பதற்கு தென்தேசத்தில் முதலிடம் உரிமை எல்லாம் உண்டு. வடநாட்டில் சில பகுதிகளில் இதைத் தவறெனக்கொள்வர். தர்ம நூல்களும் மாமன் மகளை மணந்தவன் சாந்திராயண விரதம் இருக்கவேண்டும் எனக் கூறுகின்றன. வேறு மதத்தினரிடையே தகப்பனின் சகோதரர் பெண்ணை மணம் செய்துகொள்ளும் பழக்கமிருக்கிறது. ஒருபுறம் ஒரே வயிற்றில் பிறந்த சகோதர சகோதரிகள் தம் குழந்தைகளை தம்பதிகளாக்கு கின்றனர். இங்கு சகோதரியை மணந்தவர் வேறு பிரிவைச் சார்ந்தவராதலால் நெருக்கம் குறைவெனக் கருத்து. ஸகோதரர் கள் தமக்குப் பிறந்த பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் மணம் முடிப்ப தானல் அங்கு இருதாய்களும் வேறு பிரிவினையைச் சேர்ந்தவர் என்ற கருத்து ஒரே கோத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் கூடாதென்று ஒரு நியமமுண்டு. இவை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையான தர்ம சாஸ்திரக் கருத்துக்களுக்கு ஆதாரமாக அமைவது போல உயிரியல் விஞ்ஞானத்தின் முடிவு அமைந்துள்ளது. ஜிப்மெரில் பயோ கெமிஸ்டிரியில் ரீடராக உள்ள திரு ராமகிருஷ்ணன் அவர் களின் கருத்துரை இந்த இதழில் இடம்பெற்று இந்த விஞ்ஞான முடிவுகளை நமக்கு விளக்குகிறது. அந்த ஆசிரியருக்கு நன்றி.

தங்களது நண்பரை ஆரோக்கியம் வாசகர் ஆக்கியிருப் பீர்கள். நண்பர் தொகையைப் பெருக்கிக்கொள்ளுங்கள். எங்களது வாசகர் வட்டம் விரிவடையட்டும்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
சித்திரை
மலர் 9.

1971
ஏப்ரல்
இதழ் 4.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

அச்சம்இலர் பாவம்இலர் கேடும்இலர் அடியார்
நிச்சம்உறு நோயும்இலர் தாமுந்நின்றி யூரில்
நச்சம்மிட றுடையார் நறுங் கொன்றை நயந் தாளும்
பச்சம்உடை அடிகள்திருப் பாதம்பணி வாரே.

இறைவ! திருநின்றியூரில் கோவில்கொண்டு, ஆலால விடத்தை கழுத்தில் உடையவராய் நல்ல மணமுள்ள கொன்றைப் பூவை விரும்பி ஏற்கும் உமது திருவடிகளில் பணிகின்ற அடியார்கள் எவ்வகையான அச்சமும் அடையமாட்டார். பாவங்கள் அற்றவராகி புத்திக்கேடற்றவராவர். தினமும் தானே ஒட்டிக் கொள்ளும் நோய்கள் நீங்கி எப்போதும் இன்புற்று வாழ்வர்.

—திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

உறவுத் திருமணங்களும் பிறவியிலேயே ஏற்படும் உயிரியல் இரசாயன சம்பந்தமான நோய்களும்

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன்
பேராசிரியர்; உயிரியல் இரசாயனத்துறை, ஜிப்மர்
மருத்துவ உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம் பாண்டிச்சேரி-6.

உயிரியல் இரசாயனப்படி (பயோ கெமிஸ்டரி), உயிர் வாழ்தல் என்பது உடலில் பலவித இரசாயன மாறுபாடுகள் சீரிய முறையில் நடந்து கொண்டிருப்பது தான். நாம் ஆரோக்யமாக இருக்க உணவு உட்கொள்ளுகிறோம். இதில் புரதம், மாவுப்பொருள், கொழுப்பு மூன்றும் பிரதானமாக இருக்கின்றன. நம் உடலிலும் இப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் வேறு வடிவில் உள்ளன இவைகள் 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்' என்பதற் கொப்ப ஒரு புறம் நசித்து மறு புறம் புதிதாக உண்டாகின்றன. நம் உடம்பில், நாள் தோறும், கணந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான இரசாயன மாறு பாடுகள் (மெடபாலிஸம்) ஏற்படுகின்றன. இம்மாறு பாடுகள் மூலம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள புரதம், மாவுப் பொருள், கொழுப்பு இவை உடம்பில் இருக்கக் கூடிய புரதம், மாவுப்பொருள் (க்ளைகொஜன்), கொழுப்பாக மாற்றப்படுகின்றன. வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியும் இம்மாறுபாடுகள் மூலம் கிடைக்கிறது. இதை எழுதும் போது உபநிஷத் வாசகங்கள் "அன்னாத் பூதானி ஜாயந்தே; ஜாதானி அன்னேன வர்த்தந்தே" ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. இந்த இரசாயன மாறுபாடுகளில் சில நின்று விட்டாலோ அல்லது எந்த முறையில் நடக்க வேண்டுமோ அம்முறையில் நடக்காவிட்டாலோ மனிதன் நோய் வாய்ப்படுகிறான். அல்லது இறந்து விடுகிறான்.

சில மாறுபாடுகள் தானாகவே நடக்கக் கூடியவை. வேறு சில நடப்பதற்குச் சக்தி தேவை. சக்தி தேவைப்பட்டாலும் படாவிட்டாலும், ஏறக் குறைய எல்லா மாறுபாடுகளும் உடம்பில் ஒழுங்காக நடைபெற, கிரியா ஊக்கி (என்ஸைம், Enzyme) தேவைப் படுகிறது. இந்த கிரியா ஊக்கி, உடம்பில் தயாராகும் ஒரு புரதப் பொருள். இது மாறுபாடுகளைத் துரிதமான முறையில் நடத்த உதவுகிறது. உதாரணமாக, வாழைப் பழத்தை நெருப்பிலிட்டால் அது மாறுபாடு அடைய மிகுந்த

நேரமாகும். ஆனால் அதே வாழைப்பழம் உடம்பிலே விரைவிலேயே மாறுபாடு அடைகிறது. இதற்குக் காரணம் கிரியா ஊக்கிகள் தான். ஆகையால், நாம் ஆரோக்கியமான சுக வாழ்வு வாழ வேண்டு மென்றால், மாறுபாடுகளுக்கு வேண்டிய, எல்லா கிரியா ஊக்கிகளும் உடம்பில் உற்பத்தியாக வேண்டும். தகுந்த அளவிலும் தயார் செய்யப் படவேண்டும். ஏதாவது ஒரு கிரியா ஊக்கி குறைந்தால் கூட தீராத நோய் ஏற்படலாம்.

ஒரு குடும்பத்தில் தந்தையிடமோ, தாயிடமோ இந்தக் கிரியா ஊக்கி இல்லாமல் இருந்தாலோ, குறைவான அளவில் இருந்தாலோ, அல்லது தேவையற்ற இரசாயன மாறு பாட்டை துரிதப்படுத்துவதாக இருந்தாலோ, அதனால் பெற்றோர்கள் அனுபவிக்கும் நோய், சில குழந்தைகளுக்குப் பிறவியிலேயே ஏற்படலாம். இதைக் குணப்படுத்துவது முடியாத காரியம். இம் மாதிரி நோய்களுக்குப் பிறவியிலேயே ஏற்படும் இரசாயன மாறு பாடுகளின் தவறுகள் (Inborn errors of Metabolism) என்று பெயர். இந்த வியாதிகள், கிரியா ஊக்கி அணுக்கள் சம்பந்தப் பட்டதாக இருப்பதால் இவைகளுக்கு "அணுசம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்" (Molecular diseases) என்றும் பெயர். இந்த நோய்களினால் உடலிலே ஏற்படும் வழக்கமான இரசாயன மாறு பாடுகளில் தடைகள் ஏற்பட்டுத் தேவையற்ற பொருட்களும சில சமயங்களில் விஷப் பொருட்களும் உடலில் சேரலாம்.

கிரியா ஊக்கியைத் தவிர, சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலுக்குத் தேவையான ஹிமோக்ளோபின் முதலிய சில புரதப் பொருள்கள் தகுந்த முறையில் உற்பத்தி செய்யப்படாமல் சில மாறுதல் களோடு உண்டாகலாம். அல்லது சிறுநீரகங்களில் (Kidneys) வடிகட்டப்பட்டு உடலுள் சேர வேண்டிய பொருட்களில் சில, மறுபடி இரத்தத்திற்குள் உறிஞ்சப்படாத வகையில் தடங்கல் ஏற்படலாம். இந்த நோய்களும் பிறவி நோய்களே. இவைகளும் அணுசம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.

உடலிலே உள்ள புரதப் பொருட்கள் எல்லாம் கிரியா ஊக்கி உட்பட உடம்பில் சர்வ வியாபியும் சர்வவல்லமையும வாய்ந்த டி. என். ஏ. (D. N. A. – டி ஆக்ஸிரைபோ நியூக்ளிக் அமிலம்) என்னும் பொருளின் கண்காணிப்பில் உள்ளன. டி.என்.ஏ. தான் புரதப் பொருள்கள் தயார் செய்வதற்கான மூல மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இந்த டி. என். ஏ. உடம்பிலுள்ள உயிர்க்கட்டங்களில் (cells) உள்ள உயிரணுவில் (ந்யூக்ளியஸ்) இருக்கும் சிறு கயிறுகள் வடிவமான க்ரோம

ஸோம்களில், உயிர்ப் பெருக்கிகள் (genes ஜீன்கள்) வடிவில் இருக்கும் இரசாயனப் பொருள். டி. என். ஏ. அதாவது ஜீனுக்கு ஏதாவது கோளாறு (mutation) ஏற்பட்டால் உடம்பில் உள்ள புரதங்களும், கிரியா ஊக்கியும் விரும்பத்தகாத வகையில் மாறுபாடு அடைந்து நோய்கள் ஏற்படும். ஆகையினால் பிறவியில் ஏற்படும் கிரியா ஊக்கி முதலிய அனுசம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு மூல காரணம் டி. என். ஏ. அல்லது ஜீன் தான். ஜீன் கோளாறினால் ஏற்படும் வியாதிகளை யாரும் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியாது மேலும் இது வம்ச பரம்பரையாக வந்து கொண்டிருக்கும் பாரம்பரிய இயல்பைச் சேர்ந்த நோய்.

ஒவ்வொரு குணாதிசயத்திற்கும் ஒரு ஜீன் காரணம். நல்ல கிரியா ஊக்கியை உண்டாக்கவும் ஒரு ஜீன் தான் காரணம். எப்படி முத்து மாலையில் முத்துக்கள் அடுக்கடுக்காய் அமைந்திருக்கின்றனவோ அதே போல ஜீன்களாகிய முத்துக்கள் க்ரோமஸோமாகிற நூலில் அடுக்கடுக்காக அமைந்திருக்கின்றன. மனித வர்க்கத்திற்கு, உயிரணுவில் 23 ஜோடி க்ரோமஸோம்கள் உண்டு. இந்த எண்ணிக்கை பிராணிக்குப் பிராணி மாறும். இந்த 23 ஜோடிகளில் ஒரு ஜோடி தனிப்பட்டது. அதற்குத் தான் பால் வேறுபாடுகளை (ஸெக்ஸ்) நிர்ணயிக்கும் சக்தி உண்டு. அதுதான் ஸெக்ஸ் க்ரோமஸோம் எனப்படுவது. ஆணாக இருந்தால், ஸெக்ஸ் க்ரோம்ஸோம் ஜோடியில் ஒன்று X ஆகவும் மற்றொன்று Y ஆகவும் இருக்கும். ஆகவே ஆண் XY. பெண்ணைப் பொருத்த வரையில் ஸெக்ஸ் க்ரோமஸோம்கள் இரண்டுமே Xகள் தாம். ஆகவே பெண் XX. மற்ற 22 ஜோடி க்ரோமஸோம்களும் பார்ப்பதற்கு அதிக வேறுபாடுகள் இல்லாமல் இருக்கின்றன. இவைகள் ஆட்டோ ஸோமல் (autosomal) க்ரோமஸோம் எனப்படும்.

இந்த 22 ஜோடி க்ரோமஸோம்களும் ஒரு குழந்தையிடம் ஏற்படும் போது ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் தாயிடமிருந்து ஒரு க்ரோமஸோமும் தந்தையிடமிருந்து ஒரு க்ரோமஸோமும் வரும். இந்த ஜோடிக்குப் பெயர் அல்லீல் (Allele). இதைத் தவிர பால் நிர்ணயிக்கும் க்ரோம ஸோம் ஜோடிக்கு தாயிடமிருந்து ஒன்றும் தந்தையிடமிருந்து ஒன்றும் வரும். க்ரோம ஸோம்கள் மூலம் க்ரோமஸோமில் அடங்கியுள்ள ஜீன்களும் பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைக்கு வரும். ஆகவே தான் "தாயைப்போல் சேய், நூலைப்போல சேலை, வாழையடி வாழை" என்ற நியதிக்கொப்பாக குழந்தைகள் தோற்றத்திலேயும் குணங்களிலும் பெற்றோர்களைப் போல் இருக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

தாயிடமோ தந்தையிடமோ கிரியா ஊக்கி சம்பந்தமான நோய் உண்டாக்கக் கூடிய ஜீன், க்ரோம ஸோமில் இருந்தால் அது குழந்தைக்கு ஜோடியிலேயுள்ள ஒரு க்ரோமஸோமாக அமையும். ஆகவே அந்த ஜோடியில் ஒரு க்ரோம ஸோம் நல்லதாகவும் மற்ருென்று நோய் சம்பந்தப் பட்டதாகவும் இருக்கும். நோய்க்குக் காரணமான ஜீனின் குணாதிசயம், வீர்யக்குறைவு (ரிசசிவ்) என்ற பிரிவில் இருந்தால், ஒரு ஜோடி க்ரோம ஸோம்களில் ஏதாவது ஒன்று மட்டும் நோயுள்ள ஜீனைப் பிறவியிலேயே அடைந்த போதிலும் குழந்தை வெளிப் பார்வைக்கு நோயற்றதாகவே காணப்படும். நோயின் தீங்குகளும் அதற்கு ஏற்படாது. ஏனென்ருல் கெடுதலான ஜீன் ஒரு க்ரோமஸோமில் இருக்கும் போது அதே குணாதிசயத்தை அளிக்கக் கூடிய கெடுதலில்லாத ஜீன் அந்த ஜோடியிலேயே இன்னெரு க்ரோம ஸோமில் அதற்கு எதிராக இருக்கிறது. நோய் சம்பந்த பட்ட ஒரு ஜீனின் தன்மையை அதற்கு எதிராக உள்ள நல்ல ஜீன் மறைத்து விடுகிறது. இந்த மாதிரி, ஜோடியில் ஒரு க்ரோம ஸோம் மட்டும் நோய்த்தன்மையுள்ள குழந்தைக்கு ஹெடிரோ ஸைகோட் (Heterozygote) என்று பெயர். ஒரு குழந்தை ஹெடிரோஸைகோட்டாக இருந்து நோயின் தன்மை ரிஸெஸிவ் என்ற பிரிவில் இருந்தால் அந்தக் குழந்தையால் குடும்பத்திற்குத் துன்பம் இல்லை. வியாதியுள்ள ஜீனை உடம்பில் சுமந்தாலும் வியாதிக் கோளாறுகள் இல்லாமல் இருக்கும்.

நோயுள்ள ஜீன்கள் ஒரு ஜோடியிலுள்ள இரண்டு க்ரோம ஸோம்களிலேயும் எதிரும் புதிருமாக இருந்து விட்டால் அக் குழந்தைக்கு ஹோமோ ஸைகோட் (Homo Zygote) என்று பெயர். நோய்சம்பந்தபட்ட ஜீன் ரிஸெஸிவ் என்ற பிரிவில் வந்தாலும், திட்டவட்டமாக அந்த ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டதாகவே இருக்கும். ஏனெனில் முன் சொன்னபடி நோய்சம்பந்தப்பட்ட ஜீனுக்கு எதிராக அதன் தன்மையைத் தணிக்க நோயற்ற ஜீன் அந்த ஜோடியில் இல்லை. ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை தீராத நோயாளியாக குடும்பத்திற்குப் பாரமாக இருக்கும்.

நோய் சம்பந்தப்பட்ட குணாதிசயம், டாமினன்ட் (Dominant) அதாவது உக்கிரம் என்ற பிரிவில் வந்தால் ஹெடிரோ ஸைகோட் குழந்தை கூட நோயாளியாக இருக்கும். அம்மாதிரி அதாவது டாமினன்ட் பிரிவானல் ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை கர்ப்பப்பையிலேயோ, பிறந்த சில மணி நேரங்களிலேயோ இறந்து விடலாம். அதிருஷ்டவசமாக க்ரியா ஊக்கி

சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் பல ரீஸெஸிவ் என்ற பிரிவில் வருவதால் ஹெடிரோ ஸை கோட் குழந்தைகள் ஏனைய ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் போலவே இருப்பார்கள், வளர்வார்கள். ரிஸெஸிவ் பிரிவிலும், டாமினன்ட் பிரிவிலும் ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை கட்டாய நோயாளி என்று ஏற்படுவதால் ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை பிறப்பதை எக்காரணங் கொண்டும் தவிர்க்க வேண்டும். இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைக் கட்டாயமாக உணரவேண்டும். ஏனெனில் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மேல் மூன்றாவது குழந்தை ஆரோக்கியமான குழந்தையாக பிறக்கக் கூடுமாறுலும் தவிர்க்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். நம்நாட்டின் பொருளாதார நிலையைப் பாரத்தால் “ இன்னும் ஒன்று ? பொறுமையா ! இரண்டிற்கு மேலா ? போறுமையா ” என்பது மிகப் பொருந்தமாக இருக்கிறது.

வெவ்வேறு குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள் திருமணம் கணவன், மனைவி இருவரும் வெவ்வேறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகப் பிறவியினுல் எந்தத் தலைமுறையிலும் சம்பந்தபடாமல் இருந்தால், ஒருவருக்கு கிரியா ஊக்கி சம்பந்தமான நோய் ஜீனில் இருந்த போதிலும், பிறக்கும் குழந்தைகள் எல்லாம் பார்ப்பதற்கு ஆரோக்கிய மாகவே இருப்பார்கள். பிறக்கும் குழந்தைகளில் சில முழுவதுமே நோயற்ற நல்ல ஜீனுள்ளனவாக இருக்கும். சில ஹெடிரோ ஸைகோட் அதாவது ஒரு ஜீனில் மட்டும் நோய்த் தன்மையுடையனவாக இருக்கும். ஆனால் அந்த ஜீனுக்கு எதிராக க்ரோம ஸோம் ஜோடியில் மற்றொரு நல்ல ஜீன் இருப்பதால் வியாதித்தன்மை வெளிப்படுவதில்லை. இந்தக் குழந்தைகள் வியாதியுள்ள ஜீனைச் சுமந்தாலும் அவர்களுக்குத் தீங்கில்லை. பெற்றோர்களுக்கும் கவலை இல்லை குழந்தைகள் வியாதியை சுமக்கிறார்கள் என்றே பெற்றோருக்கோ, ஏன் அக்குழந்தைகளுக்கே தெரியாது.

உறவினருக்குள் திருமணம்

கணவனும் மனைவியும் உறவினர்களாக ஏதாவது ஒரு தலைமுறையில் பிறப்பினுல் சம்பந்தப்பட்டவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் இருவரும் ஹெடிரோ ஸைகோட் ஆக இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது பார்ப்பதற்கு இருவரும் நோயற்றவர்களாக இருப்பார்கள். ஏனெனில் நோய் ரிசசிவ் பிரிவாக இருக்கலாம். இவர்கள் இருவருக்கும் குழந்தைகள் பிறக்கும் போது 3–விதமான குழந்தைகள் பிறக்கலாம். நோயற்றவை, நோயை

சுமக்கும் ஆனால் பார்ப்பதற்கு நோயற்றவை (ஹைடிரோஸை கோட்); நோயுள்ளவை (ஹோமோஸைகோட்) கணவன் மனைவி இருவரும் பார்வைக்கு நோயற்றவர்களாக இருந்தும், பிறப்பின் மூலம் சம்பந்தப்பட்டு இருவரும் நோயைச் சுமப்பதால் 4-குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை கட்டாயம் நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கும். இப் பெற்றோர்களுக்கு நோயற்ற குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு இருந்தாலும், நோயுள்ள குழந்தை முதலாவதாகப் பிறந்து விட்டால் என்ன செய்வது? அதனால் தான் சில குடும்பங்களில் சில குழந்தைகள் தீராத வியாதியுடனும் அதே பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் வேறு சில ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றன. ஏற்படும் பிறவி நோய் குணப்படுத்த முடியாத தாக இருப்பதால் குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் வாழ்க்கை முழுவதும் கஷ்டம்

ஸெக்ஸ் க்ரோமஸோமில் வியாதியுள்ள ஜீன்: ஸெக்ஸ் க்ரோம ஸோமில் வியாதியுள்ள ஜீன் இருந்தால் ஹெடிரோ ஸைகோட் கூட ஆணாக இருந்தால் வியாதி இருக்கும். ஏனெனில் ஆண் XY ஸெக்ஸ் க்ரோம ஸோமில் X-ல் உள்ள பழுதான ஜீனுக்கு எதிராக நல்ல ஜீன் இல்லை, (Y-யின் குணாதிசயம் தனி) ஆனால் பெண் XX-ஆக இருப்பதால் பழுதான ஜீன் ஒரு X-ல் இருந்தால் நல்ல ஜீன் அதற்கு எதிரான பிறிதொரு X-ல் இருப்பதால் பெண் பார்வைக்கு நோயற்றவள். சில குடும்பங்களில் ஆண்களெல்லாம் நோயுடனும் பெண்கள் பார்வைக்கு நோயற்றவர்களாகவும் இருப்பார்கள் அந்தக் குடும்பப் பெண்கள் கட்டாயமாக வேறு குடும்பத்தில் மணம் செய்து கொள்வது நல்லது.

சரித்திரத்தில் ரஷியப் புரட்சி ஏற்பட்டு ஸார் (Czar) ஆட்சி முற்றுப்பெற உறவுக்கல்யாணம் காரணமாக இருந்தது. பிறக்கும் ஆண்களெல்லாம் இரத்த சம்பந்தமான (ஹீமோபிலியா) வியாதியுள்ளவர்களாக இருந்தால், மக்களுக்குக் கசப்பு ஏற்பட்டு வேறு ஆட்சியை ஏற்படுத்தினார்கள்,

கிரியா ஊக்கி சம்பந்தமான பல நோய்கள் பாலை நிர்ண யிக்கும் XY அல்லது XX க்ரோமஸோம்களில் இல்லை. ஏனைய 22 ஜோடிகளில் ஏதாவது ஒரு ஜோடியில்தான் இருக்கின்றன. அதனால் ஆண் பெண் இருவரும் இந்நோய்களால் சமமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சமூகத்தில் சில ஜாதிகளில் ஒரே கோத்திரத்தில் மணம் செய்வதைத் தடுத்திருக்கிறார்கள். ஒரே கோத்திரமென்றால் மூல

புருஷன் ஒருவன் கணவன் மனைவி ஏதாவது ஒரு தலைமுறையில் பிறப்பு சம்பந்தம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். அதனால் இருவரும் நோயைச் சுமந்து பார்வைக்கு நோயற்றவர்களாக இருந்த போதிலும் நோயுள்ள குழந்தைகள் பிறக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதாவது உயிரியல் சாஸ்திரம் மூலம் விளக்கம் சொல்லவேண்டுமானால் ஒரே கோத்திரத்தில் மணம் செய்து கொண்டால் ஹோமோஸைகோட் பிறக்கலாம். இரண்டாவதாக மூல புருஷன் ஒருவராக இருப்பதால் கணவன் மனைவிக்கு சகோதர சகோதரிபாவம் கற்பிக்கலாம். அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் "பாத்திரம் அறிந்து பிச்சை இடு, கோத்திரம் அறிந்து பெண் கொடு" என்பதை நம்பினார்கள்.

ஆனால் கோத்திரத்தில் ஆண்களுக்குத்தான் முக்கியத்வம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒரு பெண், திருமணமாகும் வரை தந்தையின் கோத்திரத்தைச் சேர்ந்தவள். பிறகு அவளது கோத்திரம் கணவனுடைய கோத்திரமாக மாறி விடுகிறது. இதனால் சில குழப்பங்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக பாரத்வாஜ கோத்திரத்தில் ஒரு பெண் பிறக்கிறாள். அவள் கௌசிக கோத்திரத்தில் பிறந்தவரை திருமணம் செய்து கொண்டால் அவளது கோத்திரம் கௌசிக கோத்திரமாகி விடுகிறது. அவளுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளை கௌசிக கோத்திரத்தைச் சேர்ந்தவனாகிறான், ஆனால் பிறப்புத் தொடர்பினால் அவன் பாரத்வாஜ கோத்திரத்தையும் சேர்ந்தவன். இதை நாம் திருமண விஷயத்தில் கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் தாயாரின் திருமணத்தினால் கௌசிக கோத்திரத்தைச் ஒருவன் தாயாரின் (பிறப்பின் படி) பாரத்வாஜ கோத்திரப் பெண்ணை மணக்க முடிகிறது. இங்கு கோத்திரம் வேறாக இருந்தாலும் கணவனும் மனைவியும் ஏதாவது ஒரு தலைமுறையில் பிறப்பினால் இணைந்தவர்களாகிறார்கள். ஒரு பெண், தன் தாயின் சகோதரரை (தாய்மாமன்) மணம் செய்து கொள்வது கோத்திரம் வேறாக இருந்தாலும் விஞ்ஞான ரீதியில் நல்லதல்ல.

உறவுத்திருமணங்கள் பல சந்தோஷமான குடும்பங்களையும் ஆரோக்யமான குழந்தைகளையும் உருவாக்கியிருக்கின்றன என்பதையும் ஞாபகத்தில் கொள்ளவேண்டும். இதில் கணவன் மனைவி மற்றும் குடும்பத்திலே ஒருவருக்கும் பிறவி நோய்கள் இருக்காது. இம்மாதிரி திருமணங்களில் இருவரும் நல்ல மூளையுள்ளவர்களாக இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைகள் இன்னும் அறிவாளியாக இருக்க இடமுண்டு. அதனால் உறவு திருமணம் தீர்மானிக்குமுன் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கும் உள்ளூர

ஒரு நோயும் இல்லை என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஜாதகம் பார்ப்பதுடன் சில இராசயன சோதனைகள் இரத்தத்திலும் சிறு நீரிலும் செய்யக்கூடுமென்றால் உத்தமம்.

கிரியா ஊக்கிக்குறைவால் அல்லது இல்லாமையால் ஏற்படும் பிறவி நோய்கள் பல. உண்ணும் புரதத்திலுள்ள பினைல் அலனின் (Phenyl Alanine) என்ற பொருள் சரியான முறையில் மாறுபாடு அடையாவிட்டால் (1) பினைல் கீடோன் யூரியா (Phenyl Ketonuria) (2) ஆல்பினிஸம் (Albinism) (3) அல்காப்டோன் யூரியா (Alkaptonuria) என்ற பிறவி நோய்கள் ஏற்படும். பீனைல் கிடோன்யூரியா நோயுள்ளவர்களின் மூளை மந்தமாக இருக்கும். சிறு நீரில் அதிக அளவில் பீனைல் அலனின் என்ற பொருளும் அதன் தொடர்பான மற்ற பொருள்களும் வெளியாகும். ஆல்பினிஸம் என்ற நோய் தோல் சம்பந்தமானது. உடலில் வெள்ளை வெள்ளையாக தோல் உரிந்தது போல் காணப்படும். பார்வைக்கு இது ல்யூகோடர்மா மாதிரி இருக்கும். பின் சொல்லப்பட்டது பிறவியால் வராது அல்காப்டோன் யூரியா வியாதி உள்ளவர்கள் சிறுநீர் சிறிது நேரம் வெளிச்சத்திலும் காற்றிலும் வைத்தால் கருப்பாக மாறும் சிறுநீரில் ஹோமா ஜென்டிஸிக் அமிலம் அதிகமாக இருக்கும். இந்த அமிலம் வியாதியற்றவர் சிறுநீரில் கிடையாது.

காலக்டோஸ் (Galactose) என்ற சர்க்கரை பாலில் லாக்டோஸ் (Lactose) என்ற சர்க்கரையின் ஒரு பாகமாக இருக்கிறது. இது கல்லீரலில் குளுகோஸாக மாறும். இதற்கு ஒரு கிரியா ஊக்கி தேவை. அந்தக் கிரியா ஊக்கி இல்லாவிட்டால் கல்லீரலில் மாறுபாடு அடையாமல் காலக்டோஸ் இரத்தத்தில் கலக்கும். இதனால் சதைச்சிதைவும் கண்வியாதியும் (காட ராக்ட்) ஏற்படும். இவ்வியாதிக்கு காலக்டோஸீமியா (Galactosemia) என்று பெயர். இந்நோயுள்ள குழந்தைக்கு ஆரம்பகாலங்களில் பால் கொடுக்கக்கூடாது. பாலிலுள்ள லாக்டோஸ் மூலம் உடம்பில் அதிக காலக்டோஸ் சேர்ந்து நோய் உக்கிரமாய்விடும் (ஒரு குழந்தையின் அமுத உணவு மற்ற குழந்தைக்கு நஞ்சாகிற்றது).

மேபிள் சிரப் யூரின் நோய் (Maple syrup urine disease) உள்ளவர் சிறுநீர் மேபிள் (Maple Sugar) என்ற சர்க்கரை மணம் கொண்டது. இதில் வாலின் (Valine) முதலிய சில பொருள்கள் வேண்டிய மாறுபாடு அடைவதில்லை. க்ளைகொஜன் ஸ்டோரேஜ் வியாதியில் (Glycogen Storage Disease) கல்லீரலில்

எல்லோருடைய உடம்பில் ஏற்படுவது போல க்ளைகொஜன் குளுகோஸாக மாறுபாடு அடைவதில்லை. மற்றொரு நோய் ப்ரைமாக்வின் ஸென்ஸிடிவிடி (Premaquine Sensitivity) இந் நோயுள்ளவர்களுக்கு மலேரியா ஏற்பட்டால் அதற்கு ப்ரைமாக் வின் கொடுக்கக்கூடாது. அதைக் கொடுத்தால் மிக அதிக அளவில் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிடும். பார்பைரின் என்ற பொருள்கள் அதிகமாக வெளிப்படும். கொட் (Gout) என்பதும் பிறவி வியாதி. உடம்பில் அதிக அளவில் யூரிக் அமிலம் தயாராகி மூட்டுக்களில் தங்கி வலி ஏற்படும்.

சரியான புரதம் தயாராகாமல் சிறிது மாறுபாடுள்ள ப்ரோட் டீன் உண்டானாலோ குறைவான அளவில் உண்டானலோ ஏற்படும் சில வியாதிகள் ஸிக்கிள் ஸெல் அனீமியா தாலாஸீ மியா (Sickle Cell Anemia Thalasemia) இதில் இரத்தத் திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களில் வழக்கமான சிவப்பு பிக்மெண்டான ஹீமோக்ளோபின் Aக்கு பதில் S, C இருக்கும். இவை அதிக மாக இருந்தால் இரத்தசோகை ஏற்படும். இந்த ஹீமோ க்ளோபின் S இரத்தத்தில் அதிகமுள்ளவர்கள், பிராணவாயு குறைவாக இருந்தால் இப்பொருள் டாக்டாய்ட் என்ற கெட்டிப் பௌடராக மாறுவதால் சிவப்பு அணுக்கள் பிறைசந்திர வடிவை எடுத்துக்கொள்ளும்: இந்த ஹீமோக்ளோபின் S நம்மூர்களிலே சிலருக்கு இருக்கும். ஆனல் குறைந்த அளவில் இருப்பதால் அவர்களுக்கு அந்த கோளாறுன ஹீமோக்ளோபின் இருப்பதாக வெளியே தெரியாது. எலக்ட்ரோபாரஸிஸ் (Electrao phoresis) சோதனைமூலம் மாறுபட்ட ஹீமோக்ளோபினைக் காணலாம். இன்னொரு முக்கியமான மற்றொரு நோய் நீரழிவு வியாதி என்ற டயபிடிஸ் மெலிடஸ். இன்சுலின் (Insulin) என்ற புரதப்பொருள் கணையத்தில் வேண்டிய அளவில் தயாராகாமல் இருப்பதால் இது ஏற்படுகிறது. ஜீன் சம்பந்தப்பட்டதால் பூரணமாக இதை உடம்பிலிருந்து ஒழிக்க முடியாது. உடம்பிலே தகுந்த அளவில் உற்பத்தியாகாத இன்சுலின் என்ற புரதப்பொருளை ஊசி மூலம் செலுத்தி நோயைக் கட்டுபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிறு நீரகங்களில் வடிகட்டப்பட்ட பின்மறுபடி சில பொருள் கள் கிரியா ஊக்கிக் குறைவால் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட மாட்டா. இந்தப் பிரிவில் ஸிஸ்டின் யூரியா என்ற பிறவி நோய் வருகிறது சிறு நீரில் ஸிஸ்டின் என்ற பொருளின் படிகங்கள் அதிக அளவிலும் லைஸின், ஆர்ஜினின் முதலிய பொருள்களும் காணப்படும்.

மேலே கூறப்பட்ட பல பிறவி நோய்களில் சில தான் உக்கிரமானவை. அவைகளில் சிலவற்றை உணவுக்கட்டுப்பாடு மூலம் சமாளிக்கலாம். பீனைல் கீடோன் யூரியா உள்ள வியாதிஸ்தர்களுக்கு உணவில் இந்தப் பொருள் அதிகம் உள்ள புரதத்தை ஆரம்பக் காலங்களில் கொடுக்கக் கூடாது. அதே மாதிரி காலக்டோஸீமியா நோயுள்ள குழந்தைக்கு ஆரம்பக் காலங்களில் பால் கொடுக்கக் கூடாது. நாளா வட்டத்தில் உடம்பிற்கு இந்நோய்களை சமாளிக்கும் திறமை ஏற்படுகிறது. பிறகு சிறிது சிறிதாக இந்தப் பொருள்களை உணவில் சேர்க்கலாம். அதே மாதிரி நீரழிவு (டயாபிடிஸ்) நோயையும் உணவின் மூலமும் இன்சுலின் ஊசிமூலம் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளலாம். டயபிடிஸ்ஸைத்தவிர மேற்குறிப்பிட்ட மற்ற நோய்கள் அதிக அளவில் வருவதில்லை.

ஒரு ருசிகரமான விஷயம்: இந்தப் பிறவி வியாதிகள் சில சமயங்களில் மெடிகோ லீகல் என்று சொல்லப்படும் சட்டப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க உதவும். உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தில் பலதலைமுறைகளிலும் ஒருவருக்கும் பிறவியில் ஏற்படும் பார்பைரியா என்ற நோய் இல்லை ஆனால் ஒரே ஒரு குழந்தைக்கு மட்டும் இருந்தது. தாய் தந்தை தாத்தாக்கள் பாட்டிகள் இவர்களுக்கு இல்லாமல் எப்படி ஒரு குழந்தைக்கு மட்டும் இப்பிறவி நோய் ஏற்படும். தீர விசாரித்ததில் அந்தக் குழந்தையின் பிறப்புக்கு வேறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பார்பைரியா நோயுள்ள ஒருவர் காரணமாக இருந்தார் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

இதுவரை கிரியா ஊக்கி இல்லாமையாலோ குறைவாலோ அல்லது மாறுபட்ட புரதப் பொருள்கள் தயாரிக்கும் ஜீன்கள் இருப்பதாலோ ஏற்படும் பல்வேறு பிறவி நோய்களுக்கு டி. என். ஏ. (ஜீன்) தொடர்புள்ளதால் குணமே கிடையாது என்று கருதப்பட்டது. ஆனல் தற்போது டாக்டர் ஹரி கோபிந்த கொரானா என்னும் இந்தியாவில் பிறந்து அமெரிக்காவில் விஸ்கான்ஸினில் இருக்கும் நோபல் பரிசு பெற்றவர் ஆராய்ச்சி மூலம் குணம் உண்டாகலாமோ என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் தான் நிர்ணயித்த ஜீனை (டி. என் ஏ.) தன் சோதனைச் சாலையில் அவர் சிருஷ்டித்துவிட்டார். எந்த ஜீனின் கோளாறினல் கிரியா ஊக்கி சரியாக உண்டாகவில்லையோ வேண்டிய புரதம் கிடைக்கவில்லையோ, எந்த ஜீன் இயற்கையாக உடம்பில் தயாராகவில்லையோ அந்த ஜீனை அந்த நோயாளிகள் உடம்பில் செயற்கை முறைப்படி வருங்காலத்தில்

தயாரிக்க முடிந்தால் வேண்டிய கிரியா ஊக்கியோ, புரதமோ உடம்புக்குக் கிடைத்து நோய் முழுமையும் குணப்பட்டுவிடும். டாக்டர் கொரானாவின் வெற்றிக்கு வேறு பலருடைய ஆராய்ச்சியும் உழைப்பும் காரணமாக இருந்தன. அவர்கள் கார்ன்பர்க், நிரன்பர்க், ஒச்சாவா, ஹோலி என்பவர்கள். இவர்கள் ஜெனிடிக் என்ஜினியரிங் (Genetic Engineering) என்ற உயிரியல் இரசாயனப் பிரிவில் ஆராய்ச்சி செய்கிறார்கள்.

மனிதன் சந்திரனில் இறங்கிவிட்டான். இது ஒரு சாதனை. ஆனால் சூர்யன் பக்கத்தில் போக நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியுமா? இறந்தவரை நல்ல இரத்தம் மருந்துகள் கொடுத்து சில நாட்களாவது, உயிர் வாழவைக்க முடியுமா? 10 மாதம் கருப்பப்பையில் இருக்கும் குழந்தை ஒன்று, இரண்டா, ஆணா பெண்ணா என்று சுமக்கும் தாய்க்கே தெரியவில்லை. ஆகவே மனிதன் ஆராய்ச்சியில் எவ்வளவு முன்னேறினாலும் இயற்கையில் பல இரகசியங்கள் அவனுக்குக் கிட்டாமலேயே இருக்கும். விளங்காமலேகூட இருக்கும். கடவுளால் நிர்ணயிக்கப்பட்டவைகளை மிகச்சிறிய அளவில் தான் மனிதனால் மாற்றமுடியும். அந்தச் சிறிய அளவில் மாற்றக் கூடிய சக்தியைக்கூட அவர் தான் அதாவது பரமாத்மா அவனது உடம்பிலுள்ள ஜீவாத்மா மூலம் அளிக்கிறார். அவனன்றி ஓரணுவும் அசையாது. இதை பகவத் கீதையில் அவரே சொல்கிறார்.

அஹம் ஆத்மா குடாகேச ஸர்வபூதாசயஸ்தித:.
அஹம் ஆதிச்ச மத்யம்ச பூதானாம் அந்த ஏவச.

யச்சாபி ஸர்வபூதானாம் பீஜம் ததஹம் அர்ஜுன.
ந ததஸ்தி விநா யத்ஸ்யாத் மயா பூதம் சராசரம்.

அண்டசராசரங்களுக்கும் அவர் வித்து. ஆதி, மத்யம், முடிவு. மனிதன் ஏதாவது செய்கிறான் என்றால் அவன் செய்யவில்லை. நிமித்த மாத்திரம் தான் அவன். அவனுள்ளிருக்கும் சர்வ வியாபியான ஈச்வரன் தான் அதைச் செய்வதாக அர்த்தம். அதனால் தான் மானவ சேவா மாதவ சேவா எனப்படுகிறது.

கடிதம் - பதில்

உபவாஸ முறைகள்

"இவ்வாண்டு ஸ்ரீ ராம நவமியை ஸ்ரீ ஆசார்யாள் உத்தரவுப்படி முழு உபவாசமிருந்து கொண்டாடினேன். பானகம் நீர்மோர் சுத்த ஜலம் மட்டும் மாலை 4 மணிக்கு மேல் உட்கொண்டேன். இப்படி உபவாசமிருப்பது இதுதான் முதல் தடவை. உடலில் ஓர் எரிச்சலும் தலையில் சூடும் நாவரட்சியும் உண்டாயின. பசி தெரியவில்லை ஆனால் 2 நாட்களுக்கெல்லாம் வாயில் புண் வந்தமாதிரி ஆகிவிட்டது

இனி வரப்போகும் விரதங்களிலும் இம்மாதிரி உபவாசமிருக்க நினைக்கிறேன். அதனால் உடலுக்குத் தொந்தரவுகள் ஏற்படாதிருக்க முன் யோசனை தேவை.

பத்தில்லாப் பலகாரம் என்ற முறையில் அரிசியை வறுத்து அவிசாக சமைத்துச் சாப்பிடுவது முதல், உமிழ் நீரைக்கூடக் கூட்டி விழுங்காமலிருப்பது வரை எத்தனையோ முறைகள் உள்ளன இப்படி பட்டினி இருப்பதால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் என்னென்ன அனுகூலப் பிரதிகூலங்கள் ஏற்படலாம்? யார் இருக்கலாம்? யார் இருக்கக்கூடாது; உபவாசத்திற்கு முன்னும் பின்னும் கவனிக்கவேண்டியவை யாவை? உபவாசத்திற்கு மாற்றாக பயற்றங்கஞ்சி, சத்துமா, உபயோகிக்கும் உணவு வகை, உபவாசமிருந்தபின் நெல்லிக்காய், சுண்டக்காய், அகத்திக்கீரை முதலியவை இவைகளால் ஏற்படும் லாபமென்ன? விபரமாக ஆயுர்வேதக் கண்கொண்டு தார்மீக நோக்கத்துடன் எழுதினீர்களானால் நலமாயிருக்கும்" இப்படி ஒரு அன்பரின் கடிதம் வந்துள்ளது

உபவாஸத்தின் நோக்கம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி ஒரு நிலைப்படுத்துவதுதான். உப-சமீபத்தில் வாஸம்-இருப்பது. தனது லட்சியத்தை.உபாசனை தெய்வத்தை விட்டகலாமல் அதன் அருகிலேயே உடலால் வசித்து உணர்வால் நெருங்கி உணர்ச்சிகளைக் குவித்து ஒருமுகப்படுத்தி வைப்பதே உபவாசம். விரதம் என்ற சொல்லும் உடலாலும் பேச்சாலும் எண்ணத்தாலும் ஒன்றையே கடைபிடித்தலைக் குறிப்பிடுகிறது.

வயிறு நிறைய உண்ட உணவு மனத்தையும் உடலின் செயலாற்றும் திறனையும் வயிற்றைச் சுற்றி நிற்கச் செய்கிறது. மனத்தை அடக்கும் உபாயங்களில் நாக்குக்கு முதலிடம். நாக்கு ஞானேந்திரியமும் கர்மேந்திரியமுமாகும். பேச்சை அடக்குவதும் சுவை உணர்ச்சியை அடக்குவதும் நாவை அடக்கும் உபாயங்கள்.

ந பீடயே திந்திரியாணி நசைதாந்யதிலாலயேத் : இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்போது அவைகளை அளவுக்குமீறி துன்புறுத்துவதும் கூடாது. அதிகமாக அவைகளைத் ‘ தாஜா ’வும் பண்ணக் கூடாது. வீரன் தன் வாஹனமான குதிரையை நடத்துவது போல நடத்த வேண்டும். உபவாஸம் இயற்கைக் கெதிரான ஒரு ஸாஹஸச் செயலே. குதிரை ஏற்றம், மல்யுத்தம், மலைஏற்றம் போன்றவைகளைக் கிரமமாக பல நாட்கள் தொடர்ந்து பழக்கிப் பின் கடுமையான பரீக்ஷைகளில் ஈடுபடுவது போல் உபவாசத்திலும் கிரமமான பழக்கமே ஆரோக்கியத்திற்கேற்றது. ஆகவே, அறுசுவை உண்டி முறையில் கட்டுப்பாடு ஏற்படுத்திக் கொள்வது, வாரம் 2,3 வேளைகள் சுவைமிக்க உணவுகளை நிறுத்தி, பாலன்னம் போன்ற மிதருசியுள்ள உணவு ஏற்பது நல்லது. மற்ற சுவைகளின் உதவியின்றித் தனித்துச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு இனிப்பானது மட்டுமே. அதிக அளவில் உண்டால் தெவிட்டல் ஏற்படும். இனிப்பையும் பெயரளவிற்குச் சேர்த்து வாரம் 2, 3 முறை வேளை உணவாகக் கொள்ளுதல் தான் அரிசியை வறுத்து அவிசாகச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது. பாலும் சர்க்கரையுமே இதற்குத்துணை. முடியாதவர்கள் புளிக்காத மோரும் லேசான உப்பும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதன் பிறகு பகலுணவையோ இரவுணவையோ தவிர்த்துத், தேவையாயின் பழங்கள் பால் முதலியவைகளால் பசிவேகத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பிறவியிலிருந்து ஏற்பட்டுள்ள பழக்கம் காரணமாக, ஜீர்ணமாகாமலிருந்தாலும் ஜீர்ணமாகியிருந்தாலும் வேளைக்குப் பசி உணர்ச்சி மேல் வயிற்றில் ஏற்பட்டுவிடும். இதை உணராமல் இருக்கமுடியாது. ஓரளவு இதை மதிக்கவும் வேண்டும். இதமான லேசான உணவைப் பெற்றால் கூட இந்தப் பசி உணர்ச்சி மந்தப்பட்டுவிடும். இதில் சித்தி பெற்ற பின் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒருவேளை உணவையும் வருத்த அரிசி கொண்டு அவிசாக பாலோ மோரோ சேர்த்து (உப்பும் சர்க்கரையும் சேர்க்காமலே) சாப்பிட்டுப் பழக வேண்டும். இப்படிப் பழகிய பின்னரே பழமோ பாலோ மோரோ மட்டும் ஏற்றுப் பட்டினிகிடக்க வேண்டும்.

தோல் வியாதிகள்

தோல் வியாதிகளில் பிரபலம் பெற்றது Scabies அல்லது சொறி, சிரங்கு. அரிப்பு ஏற்படுதலும், அதன் காரணமாக நகங்களின் மூலமாய் சொறிதலும், இந்த உபத்ரவத்தை பன்மடங்கு அதிகமாக்கின்றன. இது ஒரு சங்கடமான நிலே. சொறியாமலிருக்க முடியாது நகங்களை அறவே ஒழித்து விட்டால்கூட, இச்சொறி வாய்ப்பட்ட பிணியாளிகள், கட்டை, சுவர், மற்ற கருவிகள், எது அகப்படுகிறதோ அதைக்கொண்டு அவர்கள் பாதையைப் பன்மடங்கு அதிகப்படுத்திக்கொண்டு, பிறருக்கும் பரப்புகிருர்கள். ஆகையால் சரீர சுத்தம், உடை சுத்தத்திற்கு மேல், நகங்கள் சுத்தம் அவசியம். சொறியை மட்டுப்பத்தும் அவுஷதங்களில் மேற்பூச்சுக்கு முதன்மை பெற்றது கந்தகம், வைத்ய முறையில் இது தொன்றுதொட்டு வழங்கி வருகிறது. இது சேர்ந்த கரப்பான் தைல முறைகள் பல உண்டு.

அக்னி சிகாதி தைலம்: கந்தகம் சேர்ந்த தைலங்களில் இது நல்ல குணம் தருகிறது. தேங்காய் எண்ணெய் ஒரு லிட்டர் குப்பைமேனிச்சாறு ஒரு லிட்டர், இதைக் குழப்பி ஒருநாள் வெயிலில் வைத்திருக்கவும். கருஞ்ஜீரகம், கார்போகரிசி, காட்டு ஜீரகம், குரோசாணி ஒமம், நெல்லிக்காய் கந்தகம் இந்த 5 சரக்குகளும் வகைக்கு 30 கிராம் இடித்துச் சலித்துத் தேங்காய் பாலில் ஊரவைத்து அரைத்து முன் வெயிலில் வைத்துள்ள எண்ணெய்யில் குழப்பி ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறுநாள் இளந்தீயில் காய்ச்சி திரவம் சுண்டியதும் கல்கம் முறுகியதும் வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும் சொரி சிரங்குகளிலும் மிகவும் குணம தரும்.

இதைத்தடவி ½ - 1 மணி நேரம் ஊறியபின் சாதம் வடித்த கஞ்சி சூடாக மேல் தேய்த்துக் குளிக்கவும். கடலே-பயறு-அரிசி இவைகளின் மாவு தேய்த்துக் குளிக்கலாம். சோப்பு சிகைக்காய் தூள் கூடாது

சொறி சிரங்கினல் பாதிக்கப்படுகிறவர்கள் பெரும்பாலும் ஏழை மக்களே. அவர்களுக்குப் பட்டண வாசம் மிகவும் கஷ்டசாத்தியமாய்விட்டது. குடி தண்ணீருக்குக்கூட சிரமம். தலே மயிர் எண்ணெயைக் காண்பது அரிது. தலே மயிரில் பேன், பொடுகு. உடம்பில் சொறி சிரங்கு, இடுப்பிலும் அதன் கீழ்பாகங்

களிலும் "படை" இவைகளால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தினம் ஸ்நானம் அனேகமாக இல்லை. அவர்கள் பழக்க வழக்கங்களும் ஆக்ஷேபிக்கத் தகுந்தவைகளே! சரீர சுகத்திற்காகவும், உடை சுத்தத்திற்காகவும் செலவழிக்க முடியாத நிலையில் உழலுகின்றனர். சரும வியாதிகள் இவர்களால், மற்றவர்களுக்கும் பற்றுகின்றன. சோப்பு போட்டபின் சரியே ஜலத்தில் அலசாத துணிகள், நன்ருகச் சலவை செய்யாத துணிகள், தினம் தோய்ப்பதாக பாவனை செய்யும் துணிகள், விசேஷமாக "பனியன், அரை நிஜார்"கள் இருபாலர்க்கும். சீக்கிரம் கிருமி நிறைவிடமாகின்றன. இந்த "சொறி, சிரங்கு"கள் இம்மாதிரி பரவுகின்றன.

சொறி, சிரங்குகளுக்குக் காரணம் "அசுத்தம்" என்று, பாமரர்களும், பண்டிதர்களும், பணக்காரர்களும், ஏழைகளும், ஒப்புக்கொள்வர். ஸ்திரீகளும், குழந்தைகள் சார்பாகவும், உடல் சுத்தம் உடையைப் பொருத்தது. ஸ்திரீகள் உடல் சுத்தம் அவர்கள் உடையைப் பொருத்தது. அவர்களுக்கு மாதவிடாய், மக்கள், சிசு இவர்கள் உடல் உடை சுத்தப் பொறுப்பு, பாகசாலைப் பொறுப்பு, பவுடர், கூந்தல் பொறுப்பு, படுக்கை, தலையணை இவைகளின் பொறுப்புங் கூடச் சேர்கின்றன. இவை சலவை சுத்தத்தோடு இருந்துவிட்டால் போதாது. உறைகளை மாற்றி அடிக்கடி வெயிலில் போட்டு கவனித்தல் வேண்டும். சலவை சாலைகளிலும் பலபேர்களிலும் உடைகளைக் கலந்து வியாதியைப் பரப்புகிருர்கள்.

தோலின் சுத்தம் உடையின் சுத்தத்தைப் பொறுத்தது. உடையின் சுத்தம் மனிதரின் பழக்க வழக்கங்களைப் பொறுத்தது. அடிக்கடி தேகத்தின் தோல்மேல் சூரிய வெளிச்சம் படுவதாலும், ஆகார பான நியமங்களாலும், தோலின் சுகாதாரம் பரிபாலிக்கப்படுகிறது. ஆகையால் தோல் வியாதியஸ்தர்கள் உடை, ஆகாரம், பானம் தேகப்பயிற்சி இந்த விஷயங்களில் மிக்க கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஆனால் பெரும்பாலும் தோல் வியாதிகளால் பீடிக்கப்படுபவர்கள் ஏழைகளாகவும், இந்த வசதிகளற்றவர்களாகவும் இருப்பதால் முதன்முதலாக சுத்த உடை, தின ஸ்நானம் இவைகளையாவது ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். பலர் இவ் விஷயங்களில் கவனக் குறைவையும், அலக்ஷ்யத்தையும் காட்டுகின்றனர். ஒரு குடம் ஜல வசதிகூட இல்லாதவர்களும் சரி, வீட்டில் தங்க மீன் உலாவும் நீர்வீழ்ச்சிகளைப் பெறப் பெற்றவர்களும் சரி; இந்த சரும வியாதியினால் பீடிக்கப்படுகிருர்கள் என்ருல் என்னே இதன் பிரபலம்.

தோலும் மூளையும் சிருஷ்டி க்ரமத்தில் ஒன்றுபட்டுப் பெரு மிதமடைகின்றன. தோலின் நுட்பமான உணர்ச்சி கண் பார்வைக்குச் சமமாக அவ்வளவு மென்மையானது.

இருகண்களிலும் படலம் பரவிய வயோதிக வியாபாரி ஒருவர் நவதானிய வியாபாரத்தில் பெரும் ஊதியம் சம்பாதித்தார். இவர் பிள்ளைகள் காலத்தில் சில தானியங்களை அவர் முன் வைத்து அவற்றின் ரகத்தை பரிசீலனைச் செய்ய சொல்லுவார்கள். கண் தெரியாத இவர் நாலு ஐந்து ரக தானியங்களில் இவை இது வென்றும் நாலைந்து வித ஒரு ரகத்தில் இது உத்தமம் மத்யமம் அதமமென்றும் சரியாகச் சொல்வாராம். என்னே அவர் கை தோலின் (ஹஸ்தஸ்பர்சம்) உணர்ச்சியின் மென்மையும் திண்மையும்.

இயற்கையால் அருளப்பட்ட தோலின் இந்த உயர்ந்த உணர்ச்சித் திறமையை அந்தோ! அனுசாரங்களாலும் அதிக பூச்சு உடைகளாலும், இன்றைய நவநாகரிகத்தில் சிறுவர் சிறுமிகள் முதல் எல்லோரும் அழித்துக்கொள்ளுகின்றனர்.

ஆகையால் தோலின் அருமையையும் நன்மையையும் கருதி அதை நன்கு பாராட்டுபவர் ஆரோக்கியம் என்ற கைம்மாற்றைக் கட்டாயம் அடைவர்.

ஜலதோஷம்

1. வருமுன் காப்பது: ஜலதோஷம், பீநசம் (பீநிசம்) மார்ச்சளி தொண்டைச்சளி, தலைச்சளி, டான்ஸில் வீக்கம், இன்புளுயென்ஸா, அடுக்குத் தும்மல், மூக்கடைப்பு, சளி இருமல், வரட்டிருமல், தலை கனத்தல், நீர் இளக்கம், தடிமன் என்றவாறு பல்வேறு பேர் கொண்டு பல்வேறு உருக்கொண்டு சரீரத்தின் உருவைக் குலைக்கும் ஒரு வியாதி கோஷ்டியை ஜலதோஷம் என்றே ஜலதோஷத்தால் ஆரம்பித்ததென்றே கூறுவது வழக்கம். இந்நோய் எந்த நாட்களில் ஏற்படும் என்று நிர்ணயிப்பது சங்கடம். தொட்டி முதல் தொண்டைமான் வரை யாரும் இதற்கு சமம். சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு என்றொரு பொதுவான காரணம் இதற்கு உண்டு. சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு என்பது தற்காலிகமானது, நாட்பட்டதா என்ற வேறுபாடில்லாமல் இது ஏற்பட்டுவிடும். தற்காலிகமெனில் சட்டென போய்விடும் என்பது உண்டு.

ஜலதோஷத்திற்கான பல காரணங்களில் ஒன்று பருவ மாறுதல், பொதுவாக கோடை மாறி காற்ருே, காற்று மாறி மழையோ, மழை மாறி பனியோ, பனிமாறிக் கோடையோ ஏற்படும்போது, புழுக்கம், மந்தாரம், பனி, காற்று என்று ஒவ்வொன்றும் இதற்குக் காரணமாகிவிடும். கோடைச்சளியும் மழைச் சளியும் தீர நாளாகும். மற்றவையின் தொந்தரவு சகிக்காது. பருவ மாறுதல் போல இடமாறுதல். நாம் குளிக்கவும், குடிக்கவும் உபயோகிக்கும் ஜலத்தின் மாறுதல், ஜலத்தை உபயோகிக்கும் வகையில் மாறுதல் இதுகூட ஜலதோஷத்தை உண்டாக்கலாம். அதாவது இவ்வகை மாறுதலைக்கூட சரீரம் தாங்க சக்தியற்றிருப்பதுதான் காரணம். மூக்கிலும் மற்ற சுவாச உறுப்புகளிலும், தோலிலும் உள்ள சில உறுப்புகள் வெளியிலுள்ள சீதோஷ்ணத்தை உடல் சீதோஷ்ணத்திற்கேற்ப மாற்றி அமைத்து உடலுக்கு உதவச் செய்வதால்தான் மாறுபட்ட சீதோஷ்ண ஸ்திதியில் நாம் வாழ முடிகிறது. இவை தளர்ந்தால், சீதோஷ்ண ஸ்திதி சிறிதளவு மாறி இருந்தாலும் நம்மைக் கெடுத்து விடுகின்றது. இது எல்லா வியாதிகளிலும் பொதுவெனினும் ஜலதோஷத்தில் இதன் சக்தியை உணராதவர் இருக்க முடியாது.

சிலருக்கு வான மந்தாரம் தட்டினுல் போதும; அல்லது கிணற்று ஜலத்தில் ஸ்னானம் செய்பவர் நதியிலோ அல்லது வேறு விதமான ஜலத்திலோ ஸ்னானம் செய்தால் போதும்; வென்னீர் குடித்தும் குளித்தும் பழக்கமுள்ளவர் அல்லது தண்ணீரையே குடித்தும் குளித்தும் பழக்கமுள்ளவர் சற்று வழக்கத்தை மாற்றிக்கொண்டால் போதும்; புழுக்கமான ஓரிடத்திலிருந்தவர் சட்டென காற்றுள்ள இடத்திற்கு வந்தால் போதும்; கடுமையான வேலை, ஓட்டம், ஸ்திரீ புருஷ சேர்க்கை போன்ற தேகக் களைப்பூட்டும் செய்கைகளில் ஈடுபட்டவுடன் குளிர்ந்த ஜலத்தைக் குடித்தாலோ, குளிர்ந்த காற்றில் சிறிது இருந்தாலோ போதும்; ஜலதோஷம் காத்துக்கொண்டிருக்கும். உடன் தும்மலும், தொண்டைக் கரகரப்பும் இருமலும் இழுப்பும், மூக்கடைப்பும் தொடர்ந்து சங்கிலி போல் ஏற்பட்டுவிடும்.

சரீரத்தில் பொதுவாக பலக் குறைவு அதாவது சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு ஏற்படாமல் பாதுகாக்க முடியுமா? ஜலதோஷம் ஏற்படாமலே பாதுகாக்க முடியுமா? என்ருெரு கேள்வி எழும். வாரம் இருமுறை, முடிந்தால் தினந்தோறும் உடல் முழுவதும் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது முக் கூட்டெண்ணெய் (நெய் நல்லெண்ணெய் (அல்லது தேங்காய்

எண்ணெய்) ஆமணக்கெண்ணெய் இம்மூன்றும் சேர்த்தது இவை களைத் தடவித் தேய்த்துக்கொண்டு உடல் நிலைக்கும் கால நிலைக் கும் தேச நிலைக்கும் ஏற்றவாறு குளிர்ந்த நீரிலோ வென்னீரிலோ ஸ்னானம் செய்பவர், பகலில் தூங்காமல் இரவில் கண் விழியாமல் இரவின் முன் யாமத்திலேயே தூங்க ஆரம்பித்து விடியற் காலையிலே எழுபவர், மலசுத்தி தேக சுத்தி இவைகளில் கருத்துள்ளவர், தேகப் பயிற்சியை களைப்பேற்படாத அளவில் விடாமல் செய்து வருபவர், காலத்தில் மிதமாயும் ஹிதமாயுமுள்ள உணவை ஏற்பவர், உத்ஸாஹம், தைர்யம், அமைதி இவைகளை வளர்க்கும் செய்கையில் ஈடுபடுபவர் இவர்களுக்குப் பலக்குறைவே ஏற்படுவதில்லை. ஜலதோஷம் வராது. இவை எவ்விதம் பலக் குறைவைத் தடுக்கின்றன என்ற கேள்வி எழலாம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதும் நியமத்துடன் ஸ்னானம் செய்வதும் தோலிற்கும் தலைக்கும் வெளி சீதோஷ்ண ஸ்திதியைத் தாங்கும் வலுவை அளிக்கின்றது. தேகப் பயிற்சி சுவாஸ உறுப்பு களுக்கு இந்த வலுவை ஊட்டுகின்றது. தூக்கத்தில் கட்டுப்பாடு நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கி, நரம்புகளுக்கு வலுவூட்டுகின்றது. உண்ணும் உணவு தேய்வை ஈடுசெய்து நிரப்புகிறது. மனக் களைப்பை நீக்கும் உபாயங்கள் மற்றவை. தேக மன ஆரோக்கி யத்தில் இன்றியமையாத சாதனங்கள் இவை. ஜலதோஷம் வராமல் பாதுகாக்க என்பதற்கு மட்டுமல்ல வேறு நோய் நொடி வராமல் பாதுகாக்க என்பதற்கு மட்டுமல்ல—ஆரோக்யத்துடனும் ஸுகத்துடனும் வாழ இவை இன்றியமையாத உதவியாகும்.

ஜலதோஷம் அடிக்கடி ஏற்பட்டு திண்டாடுபவர்கள் யாது செய்வது? இவர்களும் முன் கூறிய நல்ல பழக்கங்களைக் கையாள முற்படுவது அவசியம். வரத் தொடங்கும் நோயையோ வந்த தையோ போக்க சில கைமுறைகளையும், பழக்க வழக்கங்களையும் கைக்கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். அடிக்கடி சளி பிடித்துக் கொள்பவர்கள் சளி வராமல் பாதுகாப்பதற்காக பொதுவாக தேகபல அபிவிருத்திக்காக சியவனப்பிராசம், அச்வகந்தாதி லேகியம் போன்ற மருந்துகளைச் சாப்பிட்டு தேக பலத்தைச் சீராக்கிக்கொள்ளலாம். தலையில் எண்ணெய் தடவிக் கொள்ளா மல் குளிர்ந்த ஜலத்தில் தலைக்கு ஸ்னானம் செய்வதையும், உடலில் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளாமல் வெந்நீரில் ஸ்னானம் செய் வதையும் அறவே நிறுத்தவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்னானம் செய்பவர், முதலில் தலையிலிருந்தும் ஜலம் விட்டுக்கொண்டு ஸ்னானம் செய்யவேண்டும். ஆறு, குளங்களில் அமிழ்ந்து ஸ்னானம் செய்பவர், இடுப்பளவு ஜலத்தில் வெகுநேரம் காத்திராமல் உடன்

அமிழ்ந்து ஸ்னானம் செய்வது நலம். வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யும்போது உடலை நன்கு நனைத்துக்கொண்ட பிறகே தலையில் சற்று ஆறிய வென்னீரை விட்டுக்கொள்ள வேண்டும். இந்த விஷயத்தில் ஜாக்ரதையாக இருப்பது உடலின் பலக்குறைவை சோதனைக்குள்ளாகாமலிருக்க உதவும்.

தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் அல்லது முக்கூட்டு எண்ணெயை (வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்யும் போது) சற்று சுட வைத்துக் கொள்ளலாம். இஞ்சி மஞ்சள், மிளகு, மிளகாய், கொம்பரக்கு இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சிக் கொள்ளலாம். தயாரித்த லாக்ஷாதி தைலம், ஸிந்துவார தைலம் பலாச்வகந்தாதி தைலம், ஷட் சக்ர தைலம், அஸன பில்வாதி தைலம போன்றவைகளையும் தினமும் உபயோகிக்கலாம்.

வில்வ இலை, துளசி இவற்றில் ஒன்றையோ இரண்டையுமோ தனித் தனியாக இடித்துப் பிழிந்த ரஸத்தில் சம பாகம் நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சிக் கசண்டு மணல் பாகத்தில் வரும்போது இறக்கி வடி கட்டி வைத்துக் கொண்டுத் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்னானம் செய்யலாம். மூக்கில் எரிவும் அடைப்பும் அதிகமாக இருக்கும் போது மூக்கால் உறிஞ்சித் துப்பி சிரமத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். சளியால் ஏற்படும் காதடைப்பிலும், சீழிலும் இளஞ் சூடாக்கி காதில் 4-5 சொட்டுகள் விட்டு பஞ்சடைத்துக் கொள்ளலாம். தொண்டைக் கரகரப்பும் டான்ஸில் வீக்கமுள்ளவர் இதையே வாயிலிட்டுக் கொப்பளிக்கலாம்.

அஸன வில்வாதி தைலம் என்றொரு தைலம் உண்டு வேங்கைமரத்தின் வைரம், வில்வ வேர், சித்தாமுட்டி வேர் சீந்திற் கொடி • வகைக்கு 100 கிராம் இவைகளை இடித்து 6 லிட்டர் ஜலத்திலிட்டு ஒன்றரை லிட்டர் மீதமாகும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ளவும். அதிமதுரம், சுக்கு, கடுக்காய்த் தோல், தானிக்காய் தோல், நெல்லி முள்ளி இவை வகைக்கு 20 கிராம் வீதம் கல்கமாக அறைத்து கூட்டிக்கொள்ளவும். நல்லெண்ணெய் 400 மி. லிட்டர் வாங்கி கல்கத்தையும் கஷாயத்தையும் முறைப்படி சேர்த்துப் பால் ஒன்றரைப்படி விட்டு தைலமாக முறைப்படி காயச்சி வடிகட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். எளிதில் ஜலதோஷம் பிடிக்கும் தன்மை, காது, மூக்கடைப்பு, காதில் சீழ் முதலிய நோய் அடிக்கடி ஏற்படுபவர்கள் இதை உபயோகித்து வர மிகவும் நல்லது. வில்வ இலைத் தைலத்தைப் போன்றே இதையும் உபயோகிக்கலாம்.

வாரியர்

க்ஷீரபலா - 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அமுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00 ; 12 ML. ரூ.3–75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனாபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.

☆

தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன் : கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம் போன் நெ. 44

தலைமை வைத்யர் போன் நெ. 25

மானேஜிங் டிரஸ்டி (வீடு) போன் நெ 27
(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61

மானேஜர் (வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில் நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



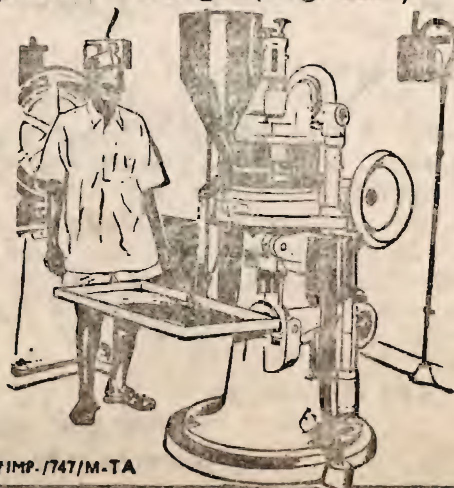
தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

IMPCOPS

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/126, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP./747/M-TA

தந்தி: "அம்ருதம்"   P. B. No. 1382.   போன்: 26006

ஸ்ரீ ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள்:

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி:	போன்: 585687
2.	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை-1	,, 2384
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,, 85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18	,, 32988
5.	பிள்ளையார் கோவில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,, 92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,, 195
7.	கடைவீதி, பொன்னானி	,, 41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1	,, 378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,, 87
10	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு	
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,.	33758
12	இந்திரா பில்டிங், கள்ளிக்கோட்டை-2	,, 4891
13.	229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,, 33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2	
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)	

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன்: 2)

நர்ஸிங்ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன்: 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க:—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு,

திருச்சிராப்பள்ளி-2.

போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 7-00	ரூ. 5-00	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும் எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





சாதாரண
பங்குனி

மலர் 9



மார்ச்
1971

இதழ் 3



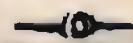


வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

FORM IV (See Rule 8)

Statement about ownership & other particulars about newspaper

AROGYAM

1.	Place of Publication	... Tiruchirapalli-2.
2.	Periodicity of its Publication	... Monthly
3.	Printer's Name	... V. S. Mani
	Nationality	... Indian
	Address	... Githa Press, E. B. Road, Trichy-2
4.	Publisher's Name	... T. S. Iswaran
	Nationality	... Indian
	Address	... 27, Chinnakadai St. Trichy-2.
5.	Editor's Name	... S. V Radhakrishna Sastri
	Nationality	... Indian
	Address	... 25, Tanjore Tank Street, Tiruchi-2.
6	Names and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital,	... Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli -2.

I, T. S. ISWARAN hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated : 25—2—1971. Signature of Publisher ; (Sd). T. S. ISWARAN.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்




கலியுகம் 5072
சாதாரண பங்குனி
மலர் 9.



1971
மார்ச்
இதழ் 3.




धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

மருந்து வேண் டில்இவை மந்திரங் கள்இவை
புரிந்து கேட் கப்படும் புண்ணியங் கள்இவை
திருந்துதே வன்குடித் தேவர்தே வெய்திய
அருந்தவத் தோர்தொழும் அடிகள்வே டங்களே.

இறைவ! தேவர் தேவரான தங்களது திருவேடங்கள் அரிய தவம் கைவரப் பெற்றவர்களால் தொழப் பெற்றவை. அவை எண்ணுபவர் எண்ணியபடியெல்லாம் இருந்து அவர்க்கு எப்பயனை யும் அளிப்பவை. ஆதலால் தீரா நோய்க்கு மருந்துவேண்டில் அவையே மருந்தாகும். மருந்தால் தீராதவைக்கு மந்திரங்களாகி நின்று நோய் நீக்கும். நல்லோர்கள் இறைவன் அருள் பெற வென்றே புரியும் நற்பணிகளின் பயனாக வேண்டிப் பெறத்தக்கப் புண்ணிய பலன்களும் இவையே. அத்திருக்கோலங்கள் எம்மைக் காக்கட்டும்.

திருஞான சம்பந்தர் தேவாரம்.

குளிர்ச்சியால் வேதனை

கடிதம் : " எனக்கு வயது 48 சுமார் 40 வயது வரை நல்ல திடமான ஆரோக்கியம் நிலைத்திருந்தது. நாற்பதாவது வயதில் கடும் எழுத்துவேலை நேர்ந்ததன் விளைவாக வலது தோள் பட்டையின் கீழ் முதுகில் 2 சதுர அங்குல அளவு திடிரென எரிச்சலும் வலியும் தோன்றும் நன்கு தேய்த்து விட்டால் வலி நீங்கும். எரிச்சல் சிறிது சிறிதாக அடங்கும். எக்ஸ்ரே, ட்யூபர்குலின் டெஸ்ட் முதலியவைகளால் எலும்பில் க்ஷயப்பற்றில்லை எனக் கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது. எழுதும்போது கோணலும் மாணலுமாக உட்கார்ந்திருந்ததால் சில தசைப்பகுதிகளில் இறுகலும் சில தசைகளில் நெகிழ்தலும் நிலைத்து மறுபடி பழையபடி தானே இறுகித் தளரும் சக்தி குறைந்துவிட்டதால், தேய்த்து விடுவதால் வேதனை விலகி விடுவதைக்கொண்டு இறுகியுள்ள தசைகளின் நெகிழ்வு இயற்கையாக ஏற்படவில்லை என்று கண்டுபிடிக்கப் பெற்றது. இதன் பிறகு ஏற்பட்ட மற்றொரு விளைவு குறிப்பிடத் தக்கது. இதற்கு முன் மிகச் சீதளமான ஜலத்திலும் நான் குளிப்பேன். பொதுவாக வெந்நீரில் குளிப்பதை வெறுப்பவன். இந்த வலிக்குப்பின் தரையில் படுத்தாலும், தரையின்மேல் மெல்லிய விரிப்புப் போட்டுப் படுத்தாலும் தரையின் குளிர்ச்சி முதுகின் நடுவில் உரைப்பதும் வேதனை தருவது மாகிவிட்டது. குளிப்பதற்கும் வெந்நீர். இதுவரை இல்லாதபடி கனத்த உணவுகள் ஜீர்ணமாவது மிகத்தாமதமாகி, அதற்கு உதவ குடிப்பதற்கும் வெந்நீர் தேவைப்பட்டது. மருந்துகளால் இந் நிலையை மாற்ற முடியவில்லை. வியர்வை சற்று முதுகில் சேர விட்டால் தசை இறுக்கம், சிமிட்டிச் சாய்மானம், கருங்கல்தூண், இருப்புதகரநாற்காலிகள் இவைகளில் உட்காரவோ சாயவோ முடியாது. இந்தக்குளிர் ஸஹனசக்திகுறைவிற்கு ஏதேனும் மாற்று உண்டா ?

பதில் : முதுகில் இந்தக்குளிர் ஸஹனசக்திக்குறைவும் தசை இறுகலும் பல வேதனைகளுக் குள்ளாக்கும். 60-70 வயதிற்குமேல் இப்படி அதிகம் நேர்வது உண்டு சிறு பிள்ளைகளைக் கொண்டு முதுகில் ஏறிமிதித்தாலன்றி இந்த இறுக்கம் சிலருக்குத் தளராது. முதுகு பல சிறு சிறு எலும்புகள் சேருமிடமானதால், இப்படி ஏறி மிதித்து மற்ற எலும்புகள் பிசகிப் பிளவுபடுவதும் தசைகளுடன் ஏறுமாறாக ஏறிக்கொள்வதும் உண்டு. முதுகை இதமாக பிடித்துவிடத் தெரிந்தவர்கள் முறைப்படி செய்தால் உதவும்.

இறுகல் அதிகமாகும்போது முள்ளெலும்புகளில் ஒன்றிரண்டு தூக்கிக்கொண்டு கடுப்வலி ஏற்படும். முரட்டுத்தனமாகத் தேய்த்துவிடாமல், முதுகின் நடுப் பாகத்திலிருந்து இருவிலாப் புறங்கள் வரை ஒரே சீராக இருகைகளாலும் பிடித்து நீவி விடுவதால் வலி உடன் குறையும், முதுகெலும்பும் தானே தன்னிடத்திற்கு வரும் முதுகைப் பிடித்துவிடும் பழக்கத்தை வெகு நாட்களுக்கு வைத்துக் கொண்டால், பிறகு இதைக் கைவிடுவதே முடியாமல் போகலாம். முதுகைப் பிடித்து விட்டால் ஒழிய வேதனை அகலாது.

தனித்த சிகித்ஸை :- சீதோஷ்ண மாறுபாட்டை ஸஹிக்கும் சக்தி எண்ணெய் தேய்ப்பதால் மட்டும் ஏற்படக் கூடியது. கீழ் கண்ட தைலங்கள் எங்கும் கிடைப்பவை. பலாச்வகந்தாதி தைலம் உடல் முழுவதும் தடவி வாரம் இருமுறை அல்லது 3 முறை ஸ்நானம் வென்னீரில் செய்வது நல்லது. முதுகுக்கு விசேஷமாக தான்வந்தரக்குழப்பு அல்லது தான்வந்தரத் தைலம் நாராயண தைலம், கார்பாஸாஸ்தியாதி தைலம், கொட்டஞ்சுக்காதி தைலம் இவைகளில் ஒன்றை ஒரிருமாதங்கள் தொடர்ந்து தினமும் முதுகுக்குத்தேய்த்து வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்விப்பது நல்லது. ஓடும் ஜலம், நீரருவி இவைகளில் தவிர மற்ற குளிர்ந்த நீரில் சில நாட்கள் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது நல்ல கோடையில் குளிர்ந்த நீருக்கு மாற்றுவதுடன் முதுகை நன்கு அழுத்தித் துண்டால் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யவும்.

அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்திலேகியம்: தசமூலாரிஷ்டம், யோகராஜகுக்குலு, சந்திரபிரபாவடீ இவைகளை வைத்யர் ஆலோசனையுடன் சாப்பிடுவது நல்லது.

உடலில் குளிர்ச்சியையும் சூட்டையும் உணரும் பகுதிகள் எல்லா உறுப்புகளின் தோல்பகுதியிலும் உண்டென்றாலும், குளிரை அதிகம் உணர்த்தும் உறுப்புகள் – மூக்குநுனி, விரல்நுனி முதுகின்நடுப்பாகம் ஆகமூன்றுமாகும். அவைகளில் முதுகின் நடுப்பகுதி மிகவும் நுண்ணிய குளிர்ச்சியையும் உணர்த்தவல்லது. தசைகளின் இறுக்கமும் நெகிழ்வும் ஒவ்வொரு முதுகுத்தண்டெலும்பையும் விலாவெலும்பையும் அசைக்கவல்லதாயிருப்பதால் குளிர்ச்சியால் முதுகுப்புறத்தில் ஏற்படும் வேதனை அதிகமாகவே உணரப்படும்.

———

தோலின் வெண்மை பற்றி

வைத்திய ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ, திருச்சி-2.

சென்ற டிசம்பர் இதழில் ஆரோக்கியத்தில் வெளியாகிய தோலின் வெண்மை என்ற எனது கட்டுரை மாசி மாதத்திய மஞ்சரி இதழிலும் இடம் பெற்றது. பாரத நாடெங்கிலுமுள்ள மஞ்சரி வாசகர்களிடமிருந்து இது பற்றிய விபரம் கேட்டுக் கடிதங்கள் வந்துகொண்டிருக்கின்றன. சில சந்தேகங்களுக்கு பிப்ரவரி இதழில் பதில் தந்திருக்கிறேன். மற்றும் சில கேள்விகளும், பதில்களும்.

1. இதைத் தயாரித்துத் தங்களால் அனுப்ப முடியுமா? பச்சிலைகள் கடைகளில் கிடைக்குமா? வில்வ இலை, துளசி இரண்டும் பூச்சந்தைகளிலுள்ளவர்கள் மூலம் பெறலாம். மருதாணியும் அவ்விதமே. மற்ற மூன்றும் திருச்சி போன்ற நகரங்களில் பச்சிலைகள் கொண்டு தருபவர்கள் எளிதில் கொண்டு தருகிறார்கள். திருச்சியில் ஞாயிறு செவ்வாய் வியாழன்தோறும் காலையில் பெரிய கடைத்தெருவின் நடுப்பகுதியில் கூடும் பச்சிலைச் சந்தையில் இவைகளைப் பெறலாம்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட் (31, A. சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2.) ஸ்தாபனத்தார் இதைத் தயாரித்து அடக்க விலைக்குத் தர முன்வந்துள்ளனர். இதன் அடக்க விலை 200 கிராமுள்ள சூர்ணத்திற்கு ரூபாய் நான்கு வரை ஆகிறது. இருநூறு கிராம் ஒரு மாத உபயோகத்திற்குப் போதுமானதாக இருக்கும். தபால் மூலம் பெற விரும்புபவர்கள் (ரிஜிஸ்தர் தபால் கட்டணச் செலவும் சேர்த்து) ரூபாய் ஆறு மணியார்டர் மூலம் அவர்களுக்கு அனுப்பினால் ஒரு வார அவகாசத்தில் அவ்வப்போது தயாரித்து அனுப்புவர். வி பி யில் அனுப்ப இயலாது. அடக்க விலைக்குத் தருவதால் இதில் கமிஷன் முதலிய வியாபாரச் சலுகைகள் எதுவும் இருக்காது.

2. உத்யோக நிமித்தமாக அலைந்துகொண்டிருப்பவன் ஆதலால் பத்தியமிருக்க முடியாது. கிடைத்ததைச் சாப்பிட வேண்டும். அத்துடன் மருந்து சாப்பிடலாமா? பத்தியமென்பது மருந்துக்காக அல்ல. பத்தியமில்லாமல் மருந்து சாப்பிடுவதால் கெடுதி விளையாது. மருந்து வேலை செய்யக்கூடிய சூழ்

நிலையைப் பத்தியம் உடலில் ஏற்படுத்துகிறது. மருந்தின் சத்தை உடல் ஏற்க வசதி செய்து தருகிறது. இந்தச் சூழ்நிலை குறையும் போது மருந்து தாமதமாக வேலை செய்யும். முடிந்தவரை பத்திய நோக்குடன் உணவை அமைத்துக்கொள்ள முற்பட்டு இதைச் சாப்பிட்டு வரலாம்.

3. ஆண் மருதாணி இலையா, பெண் மருதாணி இலையா? பெண் மருதாணி இலையே சேர்க்கத் தக்கது முள் இல்லாத செடியில் விளைவது பெண்மருதாணி அதுதான் சிவக்கும். ஆணினம் சிவக்காது. செடியில் முள் இருக்கும். அது உதவாது.

4. மேல் உபயோகத்திற்கு ஏதேனும் உபயோகிக்கலாமா? அவல்குஜாதிலேபசூர்ணம், மஹாதுவரகதைலம், கார்போகரிசி எண்ணெய் இவை நல்லவை. உதடுபோன்ற இடங்களில் வந்திருந்தால் மருதாணி இலையைக் கசக்கிப் பல்தேய்ப்பது உதடுகளில் சிறிது வைத்திருந்து துப்புவது நல்லது. கார்போகரிசி எண்ணெயும் தடவுவது நல்லது ஆனால் இதில் வெகுட்டல் அதிகம் இருக்கும்

5. இவைகளை பம்பாய் பூனா பகுதிகளில் வாங்க ஹிந்தி மராத்தி பெயர் தெரிவிக்க முடியுமா?

வில்வ இலை बेल की पत्ती Aegle marmelos

கருந்துளசி काली तुलसी राम तुलसी Ocimum americanum

பெரியா நங்கை काल मेघ पाले किराईत ओलें किराईत Andrographis Paniculata

மருதாணி मेंहदी मेंदी Lawsonia Inermis

வல்லாரை कारिवणा Centella Asiatica

சங்கங்குப்பி लज्जाई Clero dendrum Inerme

6. மருந்திற்கு அனுபானம் என்ன? மருந்து கசப்பும் துவர்ப்பும் உள்ள தூளானதால் இதை ஜலத்தில் சர்க்கரையுடன் கரைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லது 2–3 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் கரைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் அரை டம்ளர் ஜலம் சாப்பிடலாம். வாயில் பல் இடுக்குகளில் தூள் தங்கினால் வெகுநேரம் வாயில் கசப்பு நிற்கும். அதனால் உடன் வாய் கொப்பளித்து விடவும்.

ஸ்வஸ்த வ்ருத்தப்பகுதி

ஸ்நான விதிகள் (3)

———

" ந அநாப்லுத்ய சிர: ஸ்நாயாத் ந ஜலே அல்பே ந சீதளே
ஸ்நான-உதகாவதரண ஸ்வப்நாந் நக்ன : ந ச ஆசரேத்
பஞ்சபிண்டான் அநுத்ருத்ய ந ஸ்நாயாத் பரவாரிணி "

நோயற்றவர்கள் எப்பொழுதுமே தலைக்கு சேர்த்தே மூழ்கி ஸ்நானம் செய்வது உத்தமம். தலையை நீக்கி கழுத்திற்கு கீழ் மட்டும் குளித்தல் நல்லதல்ல. உடலில் மட்டும் ஊற்றிய நீர் உடல் உஷ்ணத்தைக் கீழே தணியச்செய்து மேலே தலைக்கு உஷ்ணம் பரவச்செய்யும். உஷ்ணத்தின் இயல்பே மேல் நோக்கிப் பரவுவதுதான். உடல் சூடு தலையையும் அங்குள்ள மூளை, கண்கள் முதலிய புலன்களையும் தாக்கும். ஆதலால் எப்பொழுதுமே தலைக்குச் சேர்த்து ஸ்நானம் செய்வதே நன்மை.

பீனஸம் மற்றும் சிரோ ரோகங்கள் உள்ள சமயத்தில் தலைக்கு ஸ்நனாம் செய்வது கெடுதல். இந்த நிலையில் உடல் மட்டும் வெந்நீரினால் குளிப்பதே சரியாகும்.

தலை சேர்த்து ஸ்நானம் செய்வதில் ஒரு விசேஷ விதி— தண்ணீரில் ஸ்நானம் செய்வதானால், முதலில் தலையையே நனைத்துக்கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரினால் முதலில் உடலை நனைத்துக்கொண்டால் உடல் சூடு தலைக்கு ஏறும். ஆறு குளங்களில் இறங்கி ஸ்நானம் செய்தாலும், முதலில் கரையில் நின்று சிறிது தண்ணீரை எடுத்து தலையில் தடவிக்கொண்டுவிட்டு பிறகு இடுப்பு ஆழத்தில் இறங்கி, தாமதமின்றி தலையை மூழ்கிக் கொள்ளுவது சிறந்த ஆரோக்கிய முறையாகும். அமிழ்ந்து ஸ்நானம் செய்யாமல், பாத்திரத்தினால் எடுத்து ஊற்றி ஸ்நானம், தாரையில் (Shower) நீர்வீழ்ச்சியில் ஸ்நான்ம் செய்தாலும் முன்பதாக சிறிது அளவு தண்ணீரை முதலில் தலை பூராவும் தடவிவிட்டு, பிறகு உடனே தலையில் ஊற்றிக் கொள்ளுவது கிரமமாய் உஷ்ணத்தைக் குறைக்கும். சரீரப் பாதுகாப்பில் அவசியம். திடீரென்று வேகமாய் தலையில் தண்ணீர் வார்த்தால் நீர் கோர்வை வர ஏது உண்டு.

உடல் தலை ஸ்நானம் பூராவும் வெந்நீரில் செய்யும் தருணத்தில், முதலில் தலையில் வெந்நீரை ஊற்றிக் கொள்ளகூடாது. முழங்கால் இடுப்பு தோள் பிரதேசங்களில் வரிசையாக கீழ் அங்கத்திலிருந்து வெந்நீரை ஊற்றிக்கொண்டு, வெந்நீரினால் தலையைத் தடவி முதலில் சிறிது ஈரமாக்கிவிட்டு, பிறகு நிறைய வெந்நீர் ஊற்றிக் கொள்ளவேண்டும். உஷ்ணத்திற்கு உடலில் மேல் நோக்கிப் பரவுதல் இயற்கை. வெந்நீர் வார்ப்பதைக் கால்களிலிருந்து ஆரம்பித்தால், உடல் உஷ்ணம் சிறுகச் சிறுகவே மேலே பரவும். தலையிலுள்ள இந்திரியங்களை உஷ்ணம் பாதிக்காது. சிறிது வெந்நீரை முதலில் தலையில் தடவிவிட்டால் சிறுகச் சிறுக சூடு ஏறுவதால், உஷ்ணம் தாக்கிக் கெடுதல் வர ஏதுவே இல்லை.

"ந ஸ்நாயாத் அல்பே ஜலே" மிகவும் கொஞ்சமாய் இருக்கும் ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வதில் ஸ்நானத்தினால் அடையக்கூடிய நற்பயன்கள் கிடைக்காது. கொஞ்சம் கெடுதலும் உண்டாகலாம். உடற்சூடு முற்றிலும் தணியாமல் அரை குறையாகத்தணியும். ஆறு குளத்தில் நீராடுவதானால் இடுப்பு அளவிற்குக் குறைவில்லாத ஜலத்தில் நன்றாய் அமிழ்ந்து மூழ்கி ஸ்நானம் செய்யும்படியாக நிறைந்த நீர் பிரவாஹத்தில் ஸ்நானம் செய்வது பூர்ணபலன் தரும். அடுத்தபடியாக உடல் தலை பூராவும் அமுங்கும் படியாக பெரியதொட்டியில் நீர் நிரப்பி அதில் துரோணீ ஸ்நானம் (Tub bath) குணமானது மூன்றாம்பக்ஷம் சொம்பு சொம்பாய் ஜலம் எடுத்து மேலே ஊற்றிக் கொள்ளும் ஸ்நானம். துரோணீ ஸ்நானத்தில் (Tub bath) உடல் அழுக்கு துரோணீ ஜலத்திலேயே தங்குவதால் சுத்தப் குறைவுபடும் என்ற குறைபாடு உண்டு. தாராயந்திரஸ்நானத்தில் (Shower bath) எவ்விதகுறைவும் இல்லை ஆறு குளத்தில் நீராடுவதைப் பார்க்கிலும், வேகமாய் விழும் குற்றாலம் போன்றமலைகளின் இயற்கை அருவிகளில் நீராடுவது மிக நல்லது.

ந நக்ன ஸ்நாயாத்: ஸ்நானம் நிர்வாணமாய் துணியே இல்லாமல் செய்யவேகூடாது. வெளி பிரதேசங்களில் மட்டுமல்ல. சொந்த வீட்டினுள், வெளியார் பார்க்க முடியாதபடி மறைச் சுவர்கள் கொண்ட தனியான ஸ்நான அறையில், தனியாக ஸ்நானம் செய்யும் பொழுதும், அம்மணத்துடன் ஸ்நானம் செய்யவே கூடாது. சிறு துண்டாகிலும் இடுப்பில் கட்டிக்கொண்டு தான் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

வெளிப்புறங்களில் நீராடுகையில் வஸ்த்ரம் இல்லாதிருத்தல் அநாகரிகம். ஒருவரும் செய்ய விரும்பமாட்டார். வீட்டில் தனி

அறையில் ஸ்நான ஸமயத்தில் வஸ்திரமில்லாவிட்டால் என்ன தோஷம்? இது ஸமுதாயக் கட்டுப்பாட்டுக்கு மீறினதாகாது. உடல் ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கக்கூடியதல்லவே? என்ற ஐயம் எழலாம். இது சரியல்ல.

இந்தக்காலத்தில் புதிதாய் தோன்றியுள்ள நவீன மருத்துவம்போல், இந்த ஸ்தூல சரீரத்தின் மட்டிற்குமான ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் ஆயுர்வேதத்தின் நோக்கமல்ல ஸூக்ஷ்மசரீரம், மனது, காரணசரீரம், ஜீவான்மா இவைகளுடையவும் நோய்த் தடுப்பு முறைகளிலும் பூர்ணநோக்கமுற்றது. இதை நிறைவேற்றுவதற்கு சில ஒழுங்கு முறைகளும் கட்டுப்பாடுகளும் பயில வேண்டியது மிக அவசியம். வெளிப்படையான கட்டுப்பாடுகள் பயிலுவது எளிது தனியாக ரஹஸ்யமாகவும் கூட கட்டுப்பாடுகளைக் கடைப்பிடிக்கும் நியதியைச் சேர்ந்தவை, பிறர் பார்க்க முடியாத இடத்தில் கூட அம்மணமாய் ஸ்நானம் செய்யாதே என்றது போன்ற உபதேசங்கள். ஸ்தூலசரீரத்திற்கு ஸம்பந்தம் இல்லைபோல் தோன்றுகிறது. இது போன்ற நியமங்கள் பிறருக்காக இன்றி தன்னைத்தானே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளும் சக்தியை உண்டாக்கும்.

நிர்வாணமாய் ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது என்பதைப் போலவே, நிர்வாணமாய் நீரில் இறங்கக்கூடாது. படுக்கையில் தூங்கவும் கூடாது. பிறரால் நிர்மாணம் செய்யப்பட்ட தடாகம் முதலியதில் குளிக்கும்முன், அந்த தடாகத்திற்கு சுத்தம் செய்வதோ, மண்தோண்டுவதோ போன்ற உசிதமான ஏதாவதொரு பணிவிடை புரியாமல் குளிக்கக் கூடாது. இது முக்கியமான ஸமுதாயதர்மம், புண்யகர்மமாகும்.

"ந ஆத்மானம் ஈக்ஷேத ஜலே ந தடஸ்த: ஜலாசயம்
ந ப்ரதிஸ்பாலயேத் அம்பு பாணிநா சரணேந வா"

ஜலத்தில் தனது நிழலை உற்று நோக்கக்கூடாது. கரையின் மேல் நின்று கொண்டும் தன் நிழலை ஜலத்தில் பார்க்க கூடாது. சிறிது நேரம் உற்றுப்பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் தலை சுற்றல் தொந்திரவு தொடரலாம். அபஸ்மாரம் (காக்கை-வலிப்பு) என்ற வியாதியுள்ளவர் கரையின்மேல் இருந்து கொண்டு கீழே ஜலத்தில் தன் நிழலைப் பார்த்தால், உடனே அங்கேயே வலிப்பு வேகம் ஏற்படும். அபஸ்மாரரோகம் உள்ளவர்கள் ஜலத்தில் நிழலை பார்க்கிறது ஆபத்து. இவர்கள் ஆறு குளங்களில் மூழ்கி ஸ்நானம் செய்வதே பந்தோபஸ்துக்கு குறைவுதான்.

மற்றும் நாலுபேர் ஸ்நானம் செய்யக்கூடிய பொது ஜலத்தில் இருந்து கைகால்களால் ஜலத்தை அடித்து விளையாடுதல் பிசகு, புண்ய தீர்த்தங்களில் பாபநிவிருத்திக்காக ஸ்நானம் செய்யும் பொழுதும் ஜலத்தை அடித்து விளையாடல் பாபமாகும்.

ஸ்நானத்தின் லக்ஷ்யம் சரீர அழுக்கை அகற்றி நிர்மலமாய் ஆக்கிக் கொள்ளுவது. ஆதலால் ஒரு முழுக்குபோட்டு விட்டு உடனே துணியினால் துடைத்தால் ஸ்நானபயன் கிட்டாது. ஸர்வாங்கங்களிலும் இருந்து அழுக்கை அகற்றுவதற்குத் தோலை நன்றாய் தேய்த்துவிட வேண்டும். அதிகம் மிருதுவாகவும மெல்லியதாயும் இல்லாத சிறிது சொர சொரப்புள்ள சுத்தமான துணியை — (மலையாளத்து ஈரிழைத்துண்டு இதற்கு உகந்தது) ஜலத்தில் நனைத்து ஜலத்துடன் சேர்த்து தோலை அழுத்தித் தேய்த்துக் கொள்ளுவது தோலின் அழுக்கை அகற்றுவதற்கு சிறந்த முறையாகும். சிறிது சொர சொரப்புள்ள துணிகொண்டு தோலைத் தேய்த்தால், தோலின் மயிர்த்துவாரங்கள் விரிந்து நிர்மலமாகி, சுறு சுறுப்பாய் வேலை செய்யும் தோலின் காந்தி லாவண்யம் மிருதுத்தன்மை குறையாமல் இருப்பதுடன் தோலுக்கு உறுதி வன்மையும் கொடுக்கும்.

துணியினால் நன்றாய் தேய்த்துக் குளித்தால், அழுக்கை அகற்றுவதற்கு பொதுவாய் வேறு ஸோப்போ – பொடியோ பசையோ தேவையில்லை. ஆனால் உடல் உழைப்பு அதிகம் – தொழிற்சாலைகளில் வெளி அழுக்கு அதிகம் சேரும் வேலை, பித்த பிரகிருதியினால் வாடையுடன் வியர்வை கசிவு உள்ளவர்கள், ஸ்நானத்தில் துணியினால் தேய்த்துக் குளிப்பது மட்டும் போதாது இந்தக்காலத்தில் அழுக்கு போக்குவதற்கு ஸோப்புதான் அநேகமாய் முற்றிலும்கூட உபயோகிக்கப்படுகிறது. எங்கும் எளிதில் ஏராளம் ஸோப்பு கிடைப்பதால் உபயோகிக்க ஸௌகர்யமாய் இருக்கிறது ஆனால் ஸோப்பில் தோலுடைய அழுக்கை அகற்றுகிறது என்ற ஒரு குணம் இருப்பினும், துர்க்குணங்களும் சேர்ந்து இருக்கின்றன. ஸோப்பு தோலின் நெய்ப்புத்தன்மையையும் சுரண்டி எடுத்து, வறட்சியை உண்டாக்கி விடுகிறது வாயுவினால் இயங்கப்படும் ஸ்பர்சனேந்திரியத்திற்கும் தோல்தான் இருப்பிடம். ரூக்ஷ குணம் அதிகமாகி வாயு கெட்டு ஸ்பர்ச இந்திரிய சக்தி குறையும். இந்தக்காலத்தில் பலவித தீக்ஷ்ணரஸாயனக் கலவைகள் (Chemicals) அதிகம் சேர்த்தே ஸோப்புகள் செய்யப்படுவதால் குணத்தைப்பார்க்கிலும் தோலுக்கு கெடுதியையே அதிகம் விளைவிக்கின்றன. உலக ஆரோக்கிய

மஹாஸபை (W. H. O.) ஆராய்ச்சி நடத்தித் தயாரிப்பாளரால் ஸோப்பில் சேர்க்கப்படும் ரஸாயனப் பொருள்களின் அடக்க விகிதம் அச்சடிக்கப்பட வேண்டும் என்று சட்டமியற்ற உபதேசித்துள்ளது. தோல் நோய்கள் அனைத்தும் ஸோப்பு உபயோகத்தினால் அதிகமாகின்றன என்பது கண்கூடு நோயை அதிகமாக்கும் வஸ்து நோயை உண்டாக்கவும் செய்யலாம். ஆதலால் ஸோப்பை உபயோகிக்காமல் இருப்பதே சிலாக்கியம். சில ஸௌகரியங்களை கருதி உபயோகிப்பதானால், நல்ல உயர்ந்த ரகமான ஸோப்பை மிகமிகக் கொஞ்ச அளவில் உபயோகிக்காலம். அதிகக்கந்தகமில்லை. அறியாத ஏழைகள் துணி சலவைக்கு உபயோகிக்கும் காரம் நிறைந்த மட்டரக சவுக்காரத்தையே தேய்த்துக் குளிக்கின்றனர். இவர்களுக்கு எடுத்துரைப்பது அறிந்தவர்களுடைய கடமை

இத்தனை சிந்தனை எதற்கு? நம் நாட்டில் பரம்பரையாய் உபயோகிக்கப்பட்டு வந்ததும், கேடற்றதும், நற்குணம் வாய்ந்ததும், வீட்டில் தானே எளிதில் தயாரிக்கத்தக்கதுமான ஸ்நான சூர்ணங்கள் பல இருக்கின்றன. ஸௌகர்யபபோல் ஒன்றை உபயோகியுங்களேன்.

அரிசி மாவு. கோதுமைமாவு, யவதான்யத்தின் மாவு, பயறு மாவு, கடலை மாவு, இவைகளில் ஒவ்வொன்றும் நல்லது. ஜலத்தில், வடித்த கஞ்சியில், அல்லது சிறிது புளித்த கெட்டி மோரில் குழப்பி தேய்க்கவும். இந்த மாவில் சிறிது அரப்புத்தூள் அல்லது சீயக்காய்தூள் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். அழுக்கை சுப்புரவாய் அகற்றும். இத்துடன் கொஞ்சம் சந்தனப்பொடியும் வசதியுள்ளவர் கலந்து கொண்டால், நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும் போலிசந்தனப் பொடியைச் சேர்க்ககூடாது. சுயச் சந்தனம்தான் நல்லது. தேவ பூஜை புரியும் வீடுகளில் சேரும் நிர்மால்ய சந்தனத்தைப் பொடிசெய்து சேர்ப்பது புனிதமான பழக்கம். உசிலமர இலைப்பொடி எண்ணெய் சிக்கையும் நன்றாய் போக்கும். ஆனால் பச்சை நிறமானதால் உடலின் தோலிலும் பச்சை ஜாடை காட்டக்கூடியது எலுமிச்சம்பழத்தின் உலர்ந்த தோலின் பொடி அழுக்கைப் போக்கும் வெண்மைதரும். தோலின் பசையைப் போக்கும் துர்க்குணம் கிடையாது. காய்ந்ததாயினும் தனி எலுமிச்சம் தோலைச் சூர்ணம் செய்வது கடினம். மற்ற சாமானுடன் சேர்த்து மிஷினில் அரைத்துக் கொள்வது சுலபம்.

வாசனைப் பொடி (அனுபவமுறை): கஸ்தூரி மஞ்சள் 5 கிராம் மாகாளிக்கிழங்கு 5 கிராம், வெண்கோஷ்டம் 5 கிராம்

நன்னாரிவேர் 5 கிராம், விலாமிச்சம்வேர் 5 கிராம், வெட்டிவேர் 5 கிராம், ரோஜாமொட்டு 5 கிராம், மருக்கொழுந்து 5 கிராம், வெள்ளை சந்தனம் 15 கிராம், மைலாலக்கடி 5 கிராம், வெந்தயம் 15 கிராம், மகிழம்பூ 5 கிராம், கிளியூரம்பட்டை 5 கிராம், கார்போக அரிசி 5 கிராம், பச்சிலை 5 கிராம், பூலாங்கிழங்கு 5 கிராம், உலர்ந்த எலுமிச்சம்பழத்தோல் 50 கிராம் ஒன்றுசேர்த்து மிஷினிலரைத்து சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஜலத்தில் கலந்து சுமார் 15 நிமிஷம் வைத்திருந்து பிறகு உபயோகிக்கவும் தோலின் அழுக்கை சுத்தம செய்யும், நல்ல வர்ணமும் மிருதுத்தன்மையும் அளிக்கும் ஆரோக்கியமாயிருக்கும் வாசனைப்பொடி.

பாரத தேசத்தில் கன்னிகைகளும் ஸுமங்கலிகளும் மஞ்சள் பூசிக்குளித்தல் தொன்றுதொட்டுப் பழக்கம். மஞ்சள் பூசிக் கொள்ளுவதில், உடனே தெரியும் திருஷ்டமான பலன், நாளடை வில் பிறகு தெரியும் அதிருஷ்டமான பலன், இரண்டும் உண்டா கிறது. மஞ்சளின் குணவர்க்கங்களில் உள்ளே மருந்தாகவும் உணவில் கலந்தும் உபயோகிப்பதன் பயன்களுடன், வெளிப் பூச்சினால் பல பயன்கள் உண்டாகின்றது,

" ஹரித்ரா – கண்டு குஷ்டவ்ரணன் ஹந்தி தேஹ வர்ண விதாயிநீ "

மஞ்சள் வெளிப்பூச்சு சொரிசிரங்கு அரிப்பு தேமல் முதலிய தோல் வியாதிகளைப் போக்குகிறது. தோலுக்குக் கவர்ச்சிதரும் நிறத்தையும் கொடுக்கிறது. ''ஹரித்ரா சோபன கரீ'' என்று தெரிந்து பெண்கள் மங்களவஸ்துவாக மஞ்சளை விரும்பி உபயோகிப்பதாலேயே, மஞ்சளுக்கு அநேகம் பர்யாயச் சொற் களில் ''யோஷித் ப்ரியா'' என்ற நாமமும் பிரசித்தமானது. மஞ்சள் கிழங்கை ஜலத்தில் அரைத்துப் பூசிக்கொள்வது தரம். பொடியையும் ஜலத்தில் கரைத்துப் பூசலாம். சந்தனப்பொடியும் சிறிது கலந்து உபயோகிப்பதும் விசேஷமே.

இன்றைய நவநாகரீக மோஹத்தில் மஞ்சள் பூச்சு குறைந்து மறைந்து கொண்டிருக்கிறது இந்த நற்பழக்கத்தை விடுவது நல்லதல்ல.

வாத பித்தகபங்களினால் நேத்ரங்களில் உடம்பில் ஏற்படும் நோய்களைப் போக்க சிகித்ஸை செய்யும் பொழுது அதற்கு ஏற்ற ஸ்நானத்தையே ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது உதாரணமாக,

"மல உஷ்ண பிடகா : கல்க்கம் சிரோரோகாந் ச பைத்திகான்
மதுகாமலகை : ஸ்நானம் பித்தக்னம் திமிராபஹம்
ஸ்நானம் வசாகரை : இஷ்டம், ச்லேஷ்மக்னம் திமிராபஹம்
ஸ்நானம் கிருஷ்ணதிலை : சாபி, சக்ஷுஷ்யம் அநிலாபஹம்".

அதிமதுரம் நெல்லிக்கனி இரண்டையும் அரைத்து தலை உடல் நெடுகிலும் கனமாய் பூசி, சிறிது நேரம் வைத்திருந்து ஸ்நானம் செய்தல் அழுக்கு உஷ்ணம் இதனால் உண்டாகும் சிரங்குகளையும், பித்தாதிக்யமுள்ள சிரோரோகங்களையும் திமிரம் என்ற கண் நோயையும் போக்கும். வசம்பையும் கோரைக்கிழங்கையும் அரைத்து சுடவைத்துப்பூசி ஊறிக்குளிப்பதில் கபதோஷம் கபஜ மான திமிர வியாதியும் விலக்கும். கறுப்பு எள்ளைக் கல்க்கமாய் அரைத்து சிரஸ்ஸில் தடவிக் குளித்தல் கண்ணுக்கு நல்லது. வாத-திமிர நோய் போகும்.

"நேஹம் யமாநிகா லிப்தம் உதகம் நைவ தூஷயேத்"

ஜ்வரம் மற்ற ஏதாவது நோய்ப்பட்டு ஸ்நானம் சில தினங்கள் செய்ய முடியாத நிலையிலிருந்து, ஸ்நானத்திற்குத் தகுந்தபடி சரீரம் ஆகியிருந்தபோதிலும், புதிதாய் ஸ்நானம் செய்யும்பொழுது உஷ்ண ஜலம்கூட ஏற்காமல், ஸ்நானம் செய்தவுடன் ஜ்வரமோ மற்ற நோயோ பாதிக்கும். ஓமத்தை மோர் அல்லது ஜலம் சேர்த்து அரைத்துச் சுடவைத்து உடல் பூரா முதலில் பூசிக் கொண்டு சில நிமிஷம் இருந்து பிறகு ஸ்நானம் செய்யவும். ஜலத்தினால் எவ்வித கெடுதலும் நேராது. ஜ்வராதிகள் விட்டு ஆரோக்கிய ஸ்நானத்தில் முதலில் ஒன்று இரண்டுதடவை ஓம ஜலம் விட்டுக்கொண்டு, பிறகு அப்பியங்கம் செய்து ஸ்நானம் செய்வது நமது நாட்டில் குடும்ப வைத்தியமாய் பழக்கத்தில் இருக்கிறது.

ஸ்நானத்திற்கு பிறகு செய்யவேண்டியவை, மலாபகர்ஷண ஸ்நானம் முதலிய விஷயங்கள் தொடரும்.

கொழு கொழு குழந்தை

கொழு கொழுவென வளரும் குழந்தை சாதாரண வளர்ச்சி பெற்ற குழந்தையைவிட சளியால் அதிகம் பாதிக்கப்பெறுகிறது. உடல் கனம் அதிகமாவதால், மூச்சை முழு அளவு விடமுடியாமை, சகிப்புத்தன்மை குறைவு, தற்காப்பு அளிக்கும் தாய்ப்பால் பெறும் கால வரைக் குறைவு இவை முக்கிய காரணம்.

(பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல்)

குழந்தையின் பற்கள்

கௌமார பிருத்தியத்தில் :- குழந்தை வளர்ப்பில் பற்களின் உற்பத்தி காலம் ஒரு முக்கியமான கட்டம். ஒரு கஷ்டமான கட்டம் என்றும் சொல்ல வேண்டியதே. சிசுக்களுக்கு பற்கள் முளைத்து எழும்புவது என்பது ஒரு இயற்கையான வளர்ச்சியே எனினும், முதல் முதல் பற்கள் முளைக்கும்பொழுது அதிக தொந்திரவும், பிறகு புதிய பல் தோன்றும்பொழுதும் ஏதாவது தொந்திரவும் குழந்தைக்கு ஏற்படவே செய்கிறது. இதுபற்றி கவலைப்படவேண்டிய முக்கிய அம்சம் இல்லையானாலும், பற்கள் வரும் சமயத்தில் ஏற்படும் உபத்திரவங்களுக்கு தகுந்தவாறு சில சிகித்சை செய்தால்தான் குழந்தையின் பொது ஆரோக்கிய பலம் அதிகமாய் குறையாமலிருக்கும். கவனிக்காமல் வாளாவிருந்தால் உபத்திரவங்கள் தணிய தாமதமாகலாம். குழந்தைக்கு மெலிவு அதிகமாகலாம். ஆதலால் குழந்தை வளர்ப்பில் குழந்தைக்கும் பற்கள் முளைக்கும் காலத்தில் நிகழக்கூடியவைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுவது உபயோகமாகும்.

தந்தங்களின் உற்பத்தி குழந்தைப் பருவத்தில் ஆரம்பித்து வயதுக்கிரமத்தில் யௌவனப் பருவம் வரையில் தொடர்ந்து நிற்கிறது.

மேல்வாயில் 16. கீழ்வாயில் 16. ஆக மொத்தம் 32 பற்கள் என்ற புள்ளி விவரம் பெரியவர்கட்கே. வாயின் மேல்புரம் கீழ்புரம் இரண்டிலும் அமைப்பு உருவத்தில் ஒரு பாதி 8 பற்கள் போலவே தான் மறுபாதி 8 பற்களும் இருப்பதால், 8 பற்களுக்குத்தான் தனிப்பெயர் வழங்குகிறது. இடது பக்கம் பாதி பற்களுக்குள்ள பெயர்களே தான் வலது பக்கத்திய பாதி பற்களுக்கும், மேல் கீழ் என்றும் சேர்த்துச் சொல்லவேண்டியது.

பற்களின் உற்பத்தி காலத்தில் வித்யாஸம் நிரம்ப ஏற்படுகிறது. அநேகமாய் நிகழுகின்றதை குறிப்பிடலாமே தவிர ஒரே திட்டமாய் சொல்ல முடியாது.

அஸ்தாயீ தந்தங்கள் - ஸ்தாயீ தந்தங்கள். என இருவகை தந்தங்கள். இளமையில் முதல்தரம் முளைத்து, சில வருஷங்களுக்குப் பிறகு விழுந்து விடுபவைகள் அஸ்தாயீ தந்தங்கள்.

இவைகளுக்கு த்விஜங்கள் என்றும் பால்பற்கள் என்றும் பெயர். விழுந்து முளைக்காமல் ஒரே தரமாய் முளைத்து ஸ்திரமாய் இருப்பவை ஸ்தாயீ தந்தங்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பு பிரகரணத்தில் அஸ்தாயீ தந்தங்கள் மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளப்படுகின்றன.

அநேகமாக கீழ்வாய் பற்களே முதலில் முளைக்கின்றன. பிறந்து 6 முதல் 10–11 மாதத்திற்குள் கீழ்வாய் மத்தியில் (இடது பார்சுவத்தில் 1 வலது பார்சுவத்தில் 1 என்று பேச்சுக்கு சொல்லக் கூடியதாயிருப்பினும்) சேர்ந்தே 2 பற்கள் கிளம்பும். பண்டத்தை வெட்டுவதுபோல் உபயோகிக்கப்படுவதால் இவைகளுக்கு கர்த்தன தந்தம் என்று பெயர்.

கீழ்வாய் கர்தன தந்தம் முளைத்து சுமார் 2 மாதங்களில் மேல்வாய் மத்திய ரேகையில் 2 தந்தங்கள் சேர்ந்து கிளம்பும். மேல்வாய் கர்த்தனங்கள் பார்வையில் முக்கியமாக தோற்றம் கொடுப்பதால் இவ்விரண்டுக்கும் ராஜதந்தங்கள் எனத் தனிப்பெயர்.

இதற்கு ஒட்டி அடுத்ததாக 2 பற்கள் மேல்வாயில் சுமார் 8-வது மாதம் முதல் 13 மாதங்களுக்குள் முளைக்கும் பிறகு 12-ல் இருந்து 18-க்குள் கீழ்வாயில் கிளம்பும். இவை நான்கும் அநு கர்த்தன தந்தங்கள். கர்த்தனம் அநுகர்த்தனம் 8 தந்தங்களும் ஒவ்வொரு வேர் கொண்டவை சுமார் 18-வது மாதத்திலிருந்து 25-வது மாதத்திற்குள் அநுகர்த்தனங்களுக்கு அடுத்த இடத்தில் 2 பற்கள் முளைக்கும். நுனி சிறிது கூர்மையானது. 2 வேர் உள்ளது பிளக்கும் உபயோகமானதால் இவைகளுக்கு ரதனகம் என்றும் தம்ஷ்ட்ரா என்றும் இரண்டு நாமங்கள்.

சுமார் 12 லிருந்து 18 மாதத்திற்குள் ரதனக தந்தத்திற்குப் பக்கத்தில் ஒட்டி ஒரு பல்லும் 20-லிருந்து 30 மாதத்திற்குள் ஒரு பல்லும் வரிசையாய் முளைக்கும். இவைகள் 3 வேர் கொண்டவை. வஸ்துவை அரைப்பதால் சர்வணக தந்தங்கள் என்று பெயர்.

வரிசைக் கிரமம்	சுமார் முளைக் கும் மாதம்	இடம்	பெயர்.
1	6முதல் 11	கீழ்வாய் மத்தியம்	கர்த்தனகம்
2	8 ,, 12	மேல்வாய் மத்தியம்	ராஜ தந்தம்
3	8 ,, 12	கீழ்வாய்	அநுகர்த்தனம்
4	12 ,, 18	மேல்வாய்	அநுகர்த்தனம்
5	18 ,, 24	மேல்கீழ்	ரதனகம்
6	12 ,, 18	,,	முதல் சர்வணகம்
7	20 ,, 30	,,	2-வது சர்வணகம்

கர்த்தனங்கள் 2, ரதனகம் 1, சர்வணங்கள் 2, ஆக 5. ஒரு பக்கத்தில் மேல்பக்கம் 10 கீழ்பக்கம் 10 இவை கிரமமாக சுமார் 7-வது வருஷம் முதல் 14 15 வருஷங்களில் ஒவ்வொன்ருய் விழுந்து அதே இடங்களில் திரும்பவும் முளைப்பவை - அஸ்தாயீதந்தங்கள். ஒவ்வொரு பார்சுவத்திலும் கடைவாயில் 3-3 பற்கள் 10-வது வருஷத்திலிருந்து 25-வது வயது வரையில் முளைக்கக்கூடியவை. அவைகள் ஸ்தாயீதந்தங்கள் 12

தந்தங்கள், மேல் ஹநு, கீழ் ஹநு எனப்படும் முகவாய்கட்டை எலும்புகளின் உள் மஜ்ஜை ஸாரத்திலிருந்து உருவாகி அந்த, இரு எலும்புகளில் இருக்கும் குழிகளில் வேரூன்றி வரிசையாய் கிளம்பி அந்த அஸ்தி மஜ்ஜை ஸாரங்களாலேயே வளர்க்கப்படுகின்றன.

பற்கள் சீக்கிரம் குறைந்த மாதங்களில் (5-6வது) முளைப்பதை விட, தாமதித்து அஸ்தி-மஜ்ஜாஸரம் புஷ்டியாகி 10–11 வது மாதத்தில் முளைப்பது சிலாக்கியம். பற்கள் உறுதியாகவும் நீடித்தும் இருக்கும்.

பற்கள் முளைக்கும் முன் குறிகள் :- பல் வரும் இடத்திய ஈறு தடித்து வீங்கி சிவக்கும். அங்கு ஈறில் வலியுண்டாவதால் குழந்தையின் கீழ் மேல் வாய்கள் தானே கடித்துக்கொள்ளும் தாய்ப்பால் பருகும்பொழுதும் சங்கு சீசாவில் குடிக்கும்பொழுதும் நுனியை அடிக்கடி கடிக்கும். கையில் கிடைக்கும் எதையும் வாயில் வைத்துக் கடிக்கப் பிரியப்படும் உணர்ச்சி உண்டாகும். ஈறுகளில் சிறு உஷ்ணமும் தொட்டால் உணரமுடியும்.

இந்த முற்குறி தோன்றும் சமயத்திலிருந்து, பற்கள் ஓரளவு நன்ருய் வெளியில் வரும் வரையில், குழந்தைக்குப் பலவித உபாதிகள் அல்பமாகவோ அதிகமாகவோ உன்டாகின்றன.

"பிருஷ்ட பங்கே பிடாலாநாம், பர்ஹிணும் ச சிகோத்கமே
தந்தோத்பேதே ச பாலாநாம் நஹி கிஞ்சித் ந தூயதே.
தந்தோத்பேதஸ்ச ரோகாணும் ஸர்வேஷாமபி காரணம்.
விசேஷாத் ஜ்வர விட்பேத காஸச் சர்தி சிரோருஜாம்.
அபிஷ்யந்தஸ்ய யோதக்யா: விஸர்ப்பஸ்ய ச ஜாயதே''.
யதாதோஷம் யதாரோகம் யதோத்ரேகம் யதாபயம்.
விபஜ்ய தேச காலாதீந் தத்ர யோஜ்யம் பிஷக்ஜிதம்„

(அ ஹி. உ. த அ. 2)

மயில்களுக்கு தலையில் கொண்டை எழும்பும்பொழுதும், சிசுக்களுக்கு தந்தங்கள் முளைத்து எழும்பும்பொழுதும் தேஹததில் ஒரு இடமும் வேதனைப்படாமல் இருப்பதில்லை விசேஷமாய் அக்கினி மாந்த்யம், அருசி ஜ்வரம், தலைவலி தணணீர் தாகம், எரிச்சல், மயக்கம் வாந்தி பேதி, இருமல், மூச்சுத்திணரல், கண்நோய்கள், சில துர்பலர்களில் நடுக்கம், அக்கி அம்மைபோல் தோலில் சிவந்த சிறு கொப்பளங்கள், புள்ளிகள் முதலிய உபத்திரவங்களில் சில அல்லது பல, மிருதுவாகவோ கடினமாகவோ ஏற்படுவதுண்டு.

குழந்தை நல்ல புஷ்டியாய் இருந்தால் பல் முளைப்பில் வரும் உபாதிகள் குறைவாகவும் லேசாகவும் இருக்கும். துர்ப்பலமாய் இருந்தால் கஷ்டம் தருவதாகும். ஆனல் இதனல் பிராண பயம் ஏற்படுவதில்லை. பல் முளைக்கும் முன்குறிகள் தோன்றத் தொடங்கும் பொழுதே ஆஹாரம், எண்ணெய்குளி, சூழ்நிலை சுற்றங்களில் முன் ஜாக்கிரதை கொண்டு நடந்தால், பல் முளை ரோகங்கள் அல்பமாய் தோன்றி பாதிக்காமல், தானகவே மறைந்துவிடும். விசேஷமாய் ஔஷதப் பிரயோகம் தேவையில்லை.

தாய்ப்பால் பருகும் நிலையிலிருந்தால் தாயாரும் பத்தியமாய் உணவு உண்ணவேண்டும். தந்த வேஷ்டத்தை-பல் எகிறுகளைக் கடிக்க ஆரம்பித்தவுடன் குழந்தை வாயில் எளிதில் இன்பமாய் கடிக்கக்கூடியதாக உலர்ந்த திராக்ஷைப்பழம், ஆப்பிள் பழத் துண்டம், ஓமம் ஜீரகம் சேர்த்து செய்துள்ள பிஸ்கட் துண்டங்கள் ஏதாவது வாயில் அடிக்கடி கொடுத்து கடிக்கும் பழக்கத்தைத் தூண்டுவது மிக உபகாரம். எகிறு உறுதியாகும், பற்கள் சீக்கிரம் நெருக்கடி இன்றியும் வெளிக்கிளம்பும். ஹநு அஸ்தி முகவாய் எலும்பும் பலப்படும்.

முதல் முதல் பற்கள் முளைக்கும்பொழுதுதான் தொந்திரவுகள் அதிகம். அடுத்த பற்கள் வரும்பொழுது உடலில் பொதுத் தொந்தரவுகள் மிகக் குறைந்துவிடும், வராமலும் ஆகலாம். ஈறு வீக்கம் கடிக்கும் உணர்வுகள் மட்டும் நிச்சயம் உண்டாகின்றன.

தந்தோத்பத்தி காலத்தில் ஸம்பவிக்கும் வியாதிகளுக்கு என்று தனிப்பட்ட சிகித்ஸை முறையிலலை. மற்ற ஸமயத்தில் ஸம்பவிப்பதற்குப் போலவே வாத பித்த கப தோஷங்களின் பிராதான்யம், ஜ்வராதி ரோகஸ்வரூபங்கள் கடுமை மிருதுதன்மை, ஆக்ஷேபம் நீக்கல் போன்ற பயமுறுத்தும் நிலை காலம் தேசம் பழக்கம் இவைகளைக் கவனித்து தகுந்த ஔஷதம் குழந்தைக் குடலை அநுசரித்து கொடுக்கவேண்டியது அவசியமானல் தாயாருக்கும் கொடுக்கவேண்டியது

குமார தந்திரத்தை விசேஷமாய் உபதேசம் செய்துள்ள காச்யப முனிவர் பற்களைப்பற்றி கூறியுள்ள விசேஷங்கள் அடுத்த இதழில்.

குழி முயலும் எதிர்க்கும்

பிராணிகளில் மிகவும் பயப்படுவது முயல். பதுங்கி வாழும். அதுவும் எதிர்க்கும் சக்தி பெறுவதுண்டு. விஞ்ஞானிகள் நம் உடலில் நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளை (பாக்டீரியா) அழிக்க வல்ல மருந்துகளைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர். அவைகளின் பின் விளைவு பற்றி இன்று ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. நியூயார்க் அகாடெமி ஆஃப் ஸைன்ஸஸ் என்ற ஸ்தாபனம், கிருமிகளை அழிக்கும் மருந்துகளால் கிருமிகள் அழிகின்றன. ஆனல் இந்த கிருமி நாசினிகளே சில கிருமிகளுக்கு தடுப்பு ஊசி போல கிருமி நாசினி மருந்துகளை எதிர்க்கும் சக்தியை அளிக்கின்றன. இதன் விளைவால் இனி எந்த கிருமி நாசினி மருந்துகளும் அவைகளை பாதிக்க இல்லாமல் போகும் நிலை வந்தால், பின் விளைவது எப்படி இருக்கும் என்று நினைத்துப் பார்ப்பதற்கில்லை. மிக பயங்கரமாக வரக்கூடிய சூழ் நிலையிலிருந்து பிராணி இனத்தை எப்படிக் காப்பது என்பது பற்றிச் சில விஞ்ஞானிகள் கவலைப்பட ஆரம்பித்துள்ளனர்.

எனது லட்சியம்

(காந்திஜி)

———

பிரம்மச்சரியம் போன்ற சாசுவதமான கோட்பாடுகளின் உண்மையும், அனுஷ்டானமும், என்னைப்போன்ற முழுமை எய்தாத மனிதர்களின் பலத்தில் நிற்கவில்லை, அந்தக் கோட்பாடு களுக்காகப் பாடுபட்டு, அவற்றை முழுமையாக வாழ்ந்து காட்டு பவர்களின் தவத்தையே அவை உறுதியான அஸ்திவாரங்களாக்க் கொண்டிருக்கின்றன. பூரணத்துவம் எய்திய அந்த ஜீவன்களின் வரிசையில் நிற்கக்கூடிய தகுதி எனக்குக் கிட்டும்போது, என்னு டைய பாஷையில் இன்று காண்படுவதை விட அதிகமான உறுதியும் பலமும் இருக்கும். யாருடைய சிந்தனைகள் கண்டபடி திரியவில்லையோ, யார் தீமையை எண்ணவில்லையோ, யாருடைய தூக்கத்தில் கனவுகள் இல்லையோ, யார் தூங்கும்போதும் விழிப் புடன் இருக்க முடிகிறதோ அவர் உண்மையிலேயே ஆரோக் கியமானவர். அவர் மருந்து சாப்பிடவேண்டிய அவசியமில்லை. அசுத்தப்படுத்தப்பட முடியாத அவருடைய ரத்தத்தில் இயற்கை யாகவே எந்த வியாதியையும் தடுத்து நிற்கும் சக்தி இருக்கும். இத்தகைய நோயுற்ற உடல், மனம், உள்ளம் மூன்றையும் பெற வேண்டுமென்றே நான் முயன்றுகொண்டிருக்கிறேன். இந்த முயற்சிக்குத் தோல்வி என்பதே கிடையாது. இந்த முயற்சியில் என்னுடன் சேர்ந்து, என்னை விட வேகமாக முன்னேற வேண்டும் என்று விரும்புகிறேன். எனக்கு பின்னால் தங்கி நிற் பவர்கள் என் உதாரணத்தைப் பார்த்து இன்னும் அதிக நம்பிக் பிக்கை பெறட்டும். என்னுடைய பலவீனங்களையும் ஆசைக்கு இரையாகக் கூடிய தன்மையையும் மீறித்தான் நான் சாதித்திருப் பவற்றை யெல்லாம் சாதித்திருக்கிறேன். என் இடைவிடாத முயற்சியும், கடவுளின் கருணையில் எனக்குள்ள அளவு கடந்த நம்பிக்கையுந்தான் இதற்கு காரணம்.

ஆகவே, யாரும் நம்பிக்கையை இழக்க வேண்டிய அவசிய மில்லை. மகாத்மா பட்டம் என்னுடைய வெளி நடவடிக்கை களுக்காகவும், அரசியலில் என்னுடைய பங்குக்காகவுந்தான். அரசியல், என்னுடைய கடைசிப் பட்சமான பகுதிதான். ஆகவே, அது அதிசீக்கிரமாக மறைந்து விடக்கூடிய தாகும். சத்தியம், அஹிம்சை, பிரம்மச்சரியம ஆகியவற்றை நான் வலியுறுத்துவது தான் நின்று நிலைக்கக்கூடிய தகுதியுடையது. அதுதான் என் உண்மையான பகுதி. எனது நிரந்தரமான அந்தப் பகுதி,

எவ்வளவு சிறியதாகஇருந்தாலும், அதை அலட்சியம் செய்வதற்கில்லை. எனக்குச் சகலமும் அதுதான். வெற்றிப் பாதையில் படிகளாகவே உதவும் தோல்விகளுக்கும் ஏமாற்றங்களுக்குங்கூட நான் மதிப்புக் கொடுக்கிறேன்.

உண்மையான பிரம்மச்சாரி சரீர இச்சையுடன் போராட வேண்டியிராது; பிரஜோற்பத்தி ஆசையும் அவனுக்கு இராது. அம்மாதிரி உபத்திரவங்களே அவனுக்கு கிடையாது. உலகம் முழுவதுமே அவனுக்கு ஒரு பெரிய குடும்பந்தான். அவனுடைய ஆசையெல்லாம் மனித வர்க்கத்தின் துன்பத்தைத் தீர்ப்பதாகவே இருக்கும். பிரஜோற்பத்தி என்ற இச்சையே அவனுக்கு வேப்பங் காயாக இருக்கும். மனித வர்க்கத்தின் துன்பம் எவ்வளவு பிரம்மாண்டமானது என்பதை உணர்ந்து விட்டவன், என்றும் இச்சையினால் தூண்டப்படமாட்டான். தன்னுள் இருக்கும் சக்தி ஊற்று இயற்கையாகவே அவனுக்கு தெளிந்திருக்கும். அதை அசுத்தப்படுத்தாமல் காப்பதற்கு அவன் என்றும் முயல்வான். அவனுடைய எளிமை நிறைந்த பலம் உலகத்தின் மதிப்பைப் பெறும். செங்கோல் பிடித்த மன்னனைவிட அவனுக்கு அதிகச் செல்வாக்கு இருக்கும்.

ஆனால், இது அசாத்தியமான லட்சியம் என்றும், ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் இடையே இயற்கையாகவே உள்ள கவர்ச்சியை நான் கவனிக்கவில்லை என்றும் சொல்லுகிறார்கள். இங்கே குறிப்பிடப்படும் பால் உணர்ச்சி இயற்கையானது என்று நான் நம்ப மறுக்கிறேன். அது இயற்கையானதுதான் என்றால், சீக்கிரமே பிரளயம் நம்மை மூழ்கடித்துவிடும். சகோதரனுக்கும் சகோதரிக்கும்; தாய்க்கும் மகனுக்கும், அல்லது தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையே உள்ள கவர்ச்சிதான் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையேயுள்ள இயற்கையான தொடர்பாகும். இந்த இயற்கையான கவர்ச்சிதான் உலகத்தையே இயங்க வைக்கிறது. பெண்ணினம் முழுவதையுமே எனது சகோதரிகளாகவும், புதல்விகளாகவும், தாய்மாராகவும் நான் கருதாவிட்டால், நான் உயிர் வாழ்வதோ அல்லது தொடர்ந்து என் வேலையைச் செய்வதோ அசாத்தியமானதாகிவிடும். காமக் கண்களுடன் நான் அவர்களை நோக்கினால் அதுவே அழிவுக்கு நிச்சயமான வழியாயிருக்கும்.

சந்ததியை விருத்தி செய்வதென்பது இயற்கையான நிகழ்ச்சிதான் ; ஆனால் குறிப்பிட்ட அளவுகளுக்குள்தான். அந்த அளவுகளை மீறுவது பெண்ணினத்திற்கு அபாயம் விளைவிக்கிறது ; மனித இனத்தைப் பலவீனப்படுத்திவிடுகிறது ; வியாதியைத்

தூண்டிவிடுகிறது ; கெட்ட பழக்கங்களுக்கு ஆக்கம் அளிக்கிறது ; உலகத்தையே தெய்வ சம்மதமற்ற தாக்கிவிடுகிறது சரீர இச்சையின் பிடிப்பில் அகப்பட்டுக்கொண்டுள்ளவன், நிலைகெட்டு தடுமாறுகிற ஒருவன்தான். இத்தகைய ஒருவன் சமூகத்திற்கு வழி காட்டுவது என்றால், தன்னுடைய எழுத்துக்களை அவன் சமூகத்தின்மீது திணிப்பது என்றால், அவற்றினால் மனிதர்கள் ஆளப்படுவதென்றால், சமூகம் என்ன ஆவது ? ஆயினும், இன்று அதே நடந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒரு விளக்கைச் சுற்றி வட்ட மிட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒரு ஈசல் பூச்சி தன்னுடைய கண நேர இன்பத்தைச் சொல்லி, அதை ஓர் உதாரணமாக நாம் பின்பற்ற ஆரம்பித்தால் நம் கதிதான் என்ன ? ஆகவே, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையேகூடச் சரீர இச்சை இருப்பது இயற்கை யானதல்ல என்றே நான் அழுத்தம் திருத்தமாக கூறுவேன். தம்பதிகளின் இருதயங்களிலிருந்து ஈனமான இச்சையை அகற்றி அவர்களை இன்னும் கடவுளுக்கு அருகில் கொண்டு செல்வதற் காகத்தான் திருமணம். கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே காமம் இல்லாத அன்பு நிலவுவது அசாத்தியம் அல்ல. மனிதன் மிருகம் அல்ல. மிருகராசிகளில் எண்ணிறந்த பிறவிகளை எடுத்த பிறகு அவன் உயர்நிலை அடைந்திருக்கிறான். மனிதன் நிற்க பிறந்தவன்; நான்கு கால்களுடன் நடக்கவோ, ஊர்ந்து செல்லவோ அல்ல சடப்பொருளுக்கும் ஆத்மாவுக்கும் எப்படிச் சம்பந்தம் இல்லையோ, அப்படியே மனிதனுக்கும், மிருக உணர்ச்சிக் கும் சம்பந்தமில்லை

முடிவாக, அதை எய்துவதற்கான வழிகளைச் சுருக்கமாகச் சொல்லுகிறேன்.

இதன் அவசியத்தை உணருவது முதல் படியாகும்.

புலன் உணர்ச்சிகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கட்டுப் படுத்துவது அடுத்தது. ஒரு பிரம்மச்சாரி தன் நாவை அடக்க வேண்டும் அவன் உயிர் வாழ்வதற்காகச் சாப்பிட வேண்டுமே ஒழிய உணவின் ருசியை அனுபவிப்பதற்காக வல்ல. சுத்தமான பொருள்களையே அவன் பார்க்க வேண்டும் அசுத்தமான எதை யும் கண்டால் கண்களை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். கண்ணில் தென்படுபவற்றை யெல்லாம் வெறித்துப் பார்த்துக்கொண்டிரா மல் கீழே தரையைப் பார்த்துக்கொண்டு நடப்பது நல்ல பண்புக்கு அடையாளமாகும் ஒரு பிரம்மச்சாரி ஆபாசமானதை யோ, அசுத்தமானதையோ செவி சாய்த்து கேட்கமாட்டான்; உணர்ச்சிகளைத் தூண்டக் கூடியவற்றையும் முகரமாட்டான். செயற்கை மணங்கள், சத்துக்களின் மணத்தைவிட, சுத்தமான பூமியின் மணம் எவ்வளவோ ரம்மியமானதாகும். பிரம்மச்சரியத் தை எய்தவேண்டுமென்று விரும்புபவன், தான் விழிப்புற்றிருக்கும் நேரங்களில் தன் கைகளுக்கும், கால்களுக்கும் ஏதாவது நல்ல வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கட்டும். அவ்வப்போது உப வாசமும் இருக்கட்டும்.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவிதமான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப்படுத்தும்:

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3-75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனாபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.

☆

தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ 31

நர்ஸிங்ஹோம்	போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்	போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு) போன் நெ. 27
	(ஆபீஸ்) போன் நெ 61
மானேஜர்	(வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



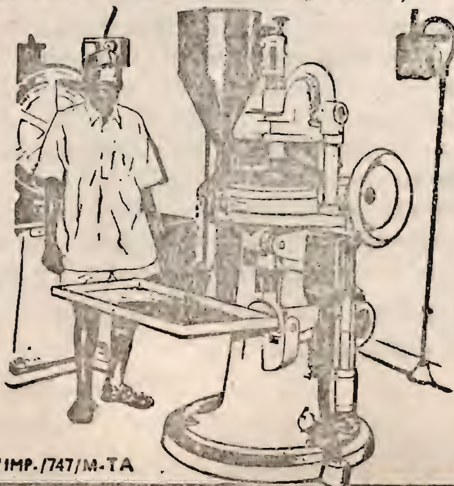
தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு. சென்னை-20

IMPCOPS

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/136, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



maa/IMP./747/M-TA

தந்தி : " அம்ருதம் " P. B. No. 1382. போன் : 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி :	போன் ; 585687
2.	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1	,, 2984
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,, 85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18	,, 32988
5.	பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,, 92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,, 195
7.	கடைவீதி, பொன்னானி	,, 41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1	,, 378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,, 87
10	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு	
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,,	33758
12	இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2	,, 4891
13.	229 ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,, 33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு, கண்ணனூர்-2	
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)	

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 7-00	ரூ. 5-00	ரூ. 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை




விரோதிகிருது
சித்திரை

மலர் 9

ஏப்ரல்
1971

இதழ் 4






வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

இந்த இதழில்

மாமன் மகளை மணப்பதற்கு தென்தேசத்தில் முதலிடம் உரிமை எல்லாம் உண்டு. வடநாட்டில் சில பகுதிகளில் இதைத் தவறெனக்கொள்வர். தர்ம நூல்களும் மாமன் மகளை மணந்தவன் சாந்திராயண விரதம் இருக்கவேண்டும் எனக் கூறுகின்றன. வேறு மதத்தினரிடையே தகப்பனின் சகோதரர் பெண்ணை மணம் செய்துகொள்ளும் பழக்கமிருக்கிறது. ஒருபுறம் ஒரே வயிற்றில் பிறந்த சகோதர சகோதரிகள் தம் குழந்தைகளை தம்பதிகளாக்குகின்றனர். இங்கு சகோதரியை மணந்தவர் வேறு பிரிவைச் சார்ந்தவராதலால் நெருக்கம் குறைவெனக் கருத்து. ஸகோதரர்கள் தமக்குப் பிறந்த பெண்ணுக்கும் பிள்ளைக்கும் மணம் முடிப்பதானல் அங்கு இருதாய்களும் வேறு பிரிவினையைச் சேர்ந்தவர் என்ற கருத்து ஒரே கோத்திரத்தில் பிறந்தவர்கள் கூடாதென்று ஒரு நியமமுண்டு. இவை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையான தர்ம சாஸ்திரக் கருத்துக்களுக்கு ஆதாரமாக அமைவது போல உயிரியல் விஞ்ஞானத்தின் முடிவு அமைந்துள்ளது. ஜிப்மெரில் பயோ கெமிஸ்டிரியில் ரீடராக உள்ள திரு. ராமகிருஷ்ணன் அவர்களின் கருத்துரை இந்த இதழில் இடம்பெற்று இந்த விஞ்ஞான முடிவுகளை நமக்கு விளக்குகிறது. அந்த ஆசிரியருக்கு நன்றி.

தங்களது நண்பரை ஆரோக்கியம் வாசகர் ஆக்கியிருப்பீர்கள். நண்பர் தொகையைப் பெருக்கிக்கொள்ளுங்கள். எங்களது வாசகர் வட்டம் விரிவடையட்டும்

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
சித்திரை
மலர் 9.

1971
ஏப்ரல்
இதழ் 4.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

அச்சம்இலர் பாவம்இலர் கேடும்இலர் அடியார்
நிச்சம்உறு நோயும்இலர் தாமுந்நின்றி யூரில்
நச்சம்மிட றுடையார் நறுங் கொன்றை நயந் தாளும்
பச்சம்உடை அடிகள்திருப் பாதம்பணி வாரே.

இறைவ! திருநின்றியூரில் கோவில்கொண்டு, ஆலால விடத்தை கழுத்தில் உடையவராய் நல்ல மணமுள்ள கொன்றைப் பூவை விரும்பி ஏற்கும் உமது திருவடிகளில் பணிகின்ற அடியார்கள் எவ்வகையான அச்சமும் அடையமாட்டார். பாவங்கள் அற்றவராகி புத்திக்கேடற்றவராவர். தினமும் தானே ஒட்டிக் கொள்ளும் நோய்கள் நீங்கி எப்போதும் இன்புற்று வாழ்வர்.

—திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

உறவுத் திருமணங்களும் பிறவியிலேயே ஏற்படும் உயிரியல் இரசாயன சம்பந்தமான நோய்களும்

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன்
பேராசிரியர்; உயிரியல் இரசாயனத்துறை, ஜிப்மர்
மருத்துவ உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம் பாண்டிச்சேரி-6.

உயிரியல் இரசாயனப்படி (பயோ கெமிஸ்டரி), உயிர் வாழ்தல் என்பது உடலில் பலவித இரசாயன மாறுபாடுகள் சீரிய முறையில் நடந்து கொண்டிருப்பது தான். நாம் ஆரோக்யமாக இருக்க உணவு உட்கொள்ளுகிறோம். இதில் புரதம், மாவுப்பொருள், கொழுப்பு மூன்றும் பிரதானமாக இருக்கின்றன. நம் உடலிலும் இப்பொருள்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் வேறு வடிவில் உள்ளன இவைகள் 'பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்' என்பதற் கொப்ப ஒரு புறம் நசித்து மறு புறம் புதிதாக உண்டாகின்றன. நம் உடம்பில், நாள் தோறும், கணந்தோறும் ஆயிரக்கணக்கான இரசாயன மாறு பாடுகள் (மெடபாலிஸம்) ஏற்படுகின்றன. இம்மாறு பாடுகள் மூலம் நாம் உட்கொள்ளும் உணவிலுள்ள புரதம், மாவுப் பொருள், கொழுப்பு இவை உடம்பில் இருக்கக் கூடிய புரதம், மாவுப்பொருள் (க்ளைகொஜன்), கொழுப்பாக மாற்றப்படுகின்றன. வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய சக்தியும் இம்மாறுபாடுகள் மூலம் கிடைக்கிறது. இதை எழுதும் போது உபநிஷத் வாசகங்கள் "அன்னாத் பூதானி ஜாயந்தே; ஜாதானி அன்னேன வர்த்தந்தே" ஞாபகத்திற்கு வருகின்றன. இந்த இரசாயன மாறுபாடுகளில் சில நின்று விட்டாலோ அல்லது எந்த முறையில் நடக்க வேண்டுமோ அம்முறையில் நடககாவிட்டாலோ மனிதன் நோய் வாய்ப்படுகிறான். அல்லது இறந்து விடுகிறான்.

சில மாறுபாடுகள் தானாகவே நடக்கக் கூடியவை. வேறு சில நடப்பதற்குச் சக்தி தேவை. சக்தி தேவைப்பட்டாலும் படாவிட்டாலும், ஏறக் குறைய எல்லா மாறுபாடுகளும் உடம்பில் ஒழுங்காக நடைபெற, கிரியா ஊக்கி (என்ஸைம், Enzyme) தேவைப் படுகிறது. இந்த கிரியா ஊக்கி, உடம்பில் தயாராகும் ஒரு புரதப் பொருள். இது மாறுபாடுகளைத் துரிதமான முறையில் நடத்த உதவுகிறது. உதாரணமாக, வாழைப் பழத்தை நெருப்பிலிட்டால் அது மாறுபாடு அடைய மிகுந்த

நேரமாகும். ஆனால் அதே வாழைப்பழம் உடம்பிலே விரைவிலேயே மாறுபாடு அடைகிறது. இதற்குக் காரணம் கிரியா ஊக்கிகள் தான். ஆகையால், நாம் ஆரோக்கியமான சுக வாழ்வு வாழ வேண்டுமென்றால், மாறுபாடுகளுக்கு வேண்டிய, எல்லா கிரியா ஊக்கிகளும் உடம்பில் உற்பத்தியாக வேண்டும். தகுந்த அளவிலும் தயார் செய்யப் படவேண்டும். ஏதாவது ஒரு கிரியா ஊக்கி குறைந்தால் கூட தீராத நோய் ஏற்படலாம்.

ஒரு குடும்பத்தில் தந்தையிடமோ, தாயிடமோ இந்தக் கிரியா ஊக்கி இல்லாமல் இருந்தாலோ, குறைவான அளவில் இருந்தாலோ, அல்லது தேவையற்ற இரசாயன மாறு பாட்டை துரிதப்படுத்துவதாக இருந்தாலோ, அதனால் பெற்றோர்கள் அனுபவிக்கும் நோய், சில குழந்தைகளுக்குப் பிறவியிலேயே ஏற்படலாம். இதைக் குணப்படுத்துவது முடியாத காரியம். இம் மாதிரி நோய்களுக்குப் பிறவியிலேயே ஏற்படும் இரசாயன மாறுபாடுகளின் தவறுகள் (Inborn errors of Metabolism) என்று பெயர். இந்த வியாதிகள், கிரியா ஊக்கி அணுக்கள் சம்பந்தப் பட்டதாக இருப்பதால் இவைகளுக்கு "அணுசம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்" (Molecular diseases) என்றும் பெயர். இந்த நோய்களினால் உடலிலே ஏற்படும் வழக்கமான இரசாயன மாறுபாடுகளில் தடைகள் ஏற்பட்டுத் தேவையற்ற பொருட்களும சில சமயங்களில் விஷப் பொருட்களும் உடலில் சேரலாம்.

கிரியா ஊக்கியைத் தவிர, சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலுக்குத் தேவையான ஹிமோக்ளோபின் முதலிய சில புரதப் பொருள்கள் தகுந்த முறையில் உற்பத்தி செய்யப்படாமல் சில மாறுதல்களோடு உண்டாகலாம். அல்லது சிறுநீரகங்களில் (Kidneys) வடிகட்டப்பட்டு உடலுள் சேர வேண்டிய பொருட்களில் சில, மறுபடி இரத்தத்திற்குள் உறிஞ்சப்படாத வகையில் தடங்கல் ஏற்படலாம். இந்த நோய்களும் பிறவி நோய்களே. இவைகளும் அணுசம்பந்தப்பட்ட நோய்கள்.

உடலிலே உள்ள புரதப் பொருட்கள் எல்லாம் கிரியா ஊக்கி உட்பட உடம்பில் சர்வ வியாபியும் சர்வவல்லமையும வாய்ந்த டி. என். ஏ. (D. N. A. – டி ஆக்ஸிரைபோ நியூக்ளிக் அமிலம்) என்னும் பொருளின் கண்காணிப்பில் உள்ளன. டி.என்.ஏ. தான் புரதப் பொருள்கள் தயார் செய்வதற்கான மூல மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். இந்த டி. என். ஏ. உடம்பிலுள்ள உயிர்க்கட்டங்களில் (cells) உள்ள உயிரணுவில் (ந்யூக்ளியஸ்) இருக்கும் சிறு கயிறுகள் வடிவமான க்ரோம

ஸோம்களில், உயிர்ப் பெருக்கிகள் (genes ஜீன்கள்) வடிவில் இருக்கும் இரசாயனப் பொருள். டி. என். ஏ. அதாவது ஜீனுக்கு ஏதாவது கோளாறு (mutation) ஏற்பட்டால் உடம்பில் உள்ள புரதங்களும், கிரியா ஊக்கியும் விரும்பத்தகாத வகையில் மாறுபாடு அடைந்து நோய்கள் ஏற்படும். ஆகையினால் பிறவியில் ஏற்படும் கிரியா ஊக்கி முதலிய அனுசம்பந்தமான வியாதிகளுக்கு மூல காரணம் டி. என். ஏ. அல்லது ஜீன் தான். ஜீன் கோளாறினால் ஏற்படும் வியாதிகளை யாரும் பூரணமாக குணப்படுத்த முடியாது மேலும் இது வம்ச பரம்பரையாக வந்து கொண்டிருக்கும் பாரம்பரிய இயல்பைச் சேர்ந்த நோய்.

ஒவ்வொரு குணாதிசயத்திற்கும் ஒரு ஜீன் காரணம். நல்ல கிரியா ஊக்கியை உண்டாக்கவும் ஒரு ஜீன் தான் காரணம். எப்படி முத்து மாலையில் முத்துக்கள் அடுக்கடுக்காய் அமைந்திருக்கின்றனவோ அதே போல ஜீன்களாகிய முத்துக்கள் க்ரோமஸோமாகிற நூலில் அடுக்கடுக்காக அமைந்திருக்கின்றன. மனித வர்க்கத்திற்கு, உயிரணுவில் 23 ஜோடி க்ரோமஸோம்கள் உண்டு. இந்த எண்ணிக்கை பிராணிக்குப் பிராணி மாறும். இந்த 23 ஜோடிகளில் ஒரு ஜோடி தனிப்பட்டது. அதற்குத் தான் பால் வேறுபாடுகளை (ஸெக்ஸ்) நிர்ணயிக்கும் சக்தி உண்டு. அதுதான் ஸெக்ஸ் க்ரோமஸோம் எனப்படுவது. ஆணாக இருந்தால், ஸெக்ஸ் க்ரோம்ஸோம் ஜோடியில் ஒன்று X ஆகவும் மற்றொன்று Y ஆகவும் இருக்கும். ஆகவே ஆண் XY. பெண்ணைப் பொருத்த வரையில் ஸெக்ஸ் க்ரோமஸோம்கள் இரண்டுமே Xகள் தாம். ஆகவே பெண் XX. மற்ற 22 ஜோடி க்ரோமஸோம்களும் பார்ப்பதற்கு அதிக வேறுபாடுகள் இல்லாமல் இருக்கின்றன. இவைகள் ஆட்டோ ஸோமல் (autosomal) க்ரோமஸோம் எனப்படும்.

இந்த 22 ஜோடி க்ரோமஸோம்களும் ஒரு குழந்தையிடம் ஏற்படும் போது ஒவ்வொரு ஜோடிக்கும் தாயிடமிருந்து ஒரு க்ரோமஸோமும் தந்தையிடமிருந்து ஒரு க்ரோமஸோமும் வரும். இந்த ஜோடிக்குப் பெயர் அல்லீல் (Allele). இதைத் தவிர பால் நிர்ணயிக்கும் க்ரோம ஸோம் ஜோடிக்கு தாயிடமிருந்து ஒன்றும் தந்தையிடமிருந்து ஒன்றும் வரும். க்ரோம ஸோம்கள் மூலம் க்ரோமஸோமில் அடங்கியுள்ள ஜீன்களும் பெற்றோர்களிடமிருந்து குழந்தைக்கு வரும். ஆகவே தான் "தாயைப்போல் சேய், நூலைப்போல சேலை, வாழையடி வாழை" என்ற நியதிக்கொப்பாக குழந்தைகள் தோற்றத்திலேயும் குணங்களிலும் பெற்றோர்களைப் போல் இருக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

தாயிடமோ தந்தையிடமோ கிரியா ஊக்கி சம்பந்தமான நோய் உண்டாக்கக் கூடிய ஜீன், க்ரோம ஸோமில் இருந்தால் அது குழந்தைக்கு ஜோடியிலேயுள்ள ஒரு க்ரோமஸோமாக அமையும். ஆகவே அந்த ஜோடியில் ஒரு க்ரோம ஸோம் நல்லதாகவும் மற்ருென்று நோய் சம்பந்தப் பட்டதாகவும் இருக்கும். நோய்க்குக் காரணமான ஜீனின் குணுதிசயம், வீர்யக்குறைவு (ரிசசிவ்) என்ற பிரிவில் இருந்தால், ஒரு ஜோடி க்ரோம ஸோம்களில் ஏதாவது ஒன்று மட்டும் நோயுள்ள ஜீனைப் பிறவியிலேயே அடைந்த போதிலும் குழந்தை வெளிப் பார்வைக்கு நோயற்றதாகவே காணப்படும். நோயின் தீங்குகளும் அதற்கு ஏற்படாது. ஏனென்ருல் கெடுதலான ஜீன் ஒரு க்ரோமஸோமில் இருக்கும் போது அதே குணுதிசயத்தை அளிக்கக் கூடிய கெடுதலில்லாத ஜீன் அந்த ஜோடியிலேயே இன்னெரு க்ரோம ஸோமில் அதற்கு எதிராக இருக்கிறது. நோய் சம்பந்த பட்ட ஒரு ஜீனின் தன்மையை அதற்கு எதிராக உள்ள நல்ல ஜீன் மறைத்து விடுகிறது. இந்த மாதிரி, ஜோடியில் ஒரு க்ரோம ஸோம் மட்டும் நோய்த்தன்மையுள்ள குழந்தைக்கு ஹெடிரோ ஸைகோட் (Heterozygote) என்று பெயர். ஒரு குழந்தை ஹெடிரோஸைகோட்டாக இருந்து நோயின் தன்மை ரிஸெஸிவ் என்ற பிரிவில் இருந்தால் அந்தக் குழந்தையால் குடும்பத்திற்குத் துன்பம் இல்லை. வியாதியுள்ள ஜீனை உடம்பில் சுமந்தாலும் வியாதிக் கோளாறுகள் இல்லாமல் இருக்கும்.

நோயுள்ள ஜீன்கள் ஒரு ஜோடியிலுள்ள இரண்டு க்ரோம ஸோம்களிலேயும் எதிரும் புதிருமாக இருந்து விட்டால் அக் குழந்தைக்கு ஹோமோ ஸைகோட் (Homo Zygote) என்று பெயர். நோய்சம்பந்தபட்ட ஜீன் ரிஸெஸிவ் என்ற பிரிவில் வந்தாலும், திட்டவட்டமாக அந்த ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை நோய்வாய்ப்பட்டதாகவே இருக்கும். ஏனெனில் முன் சொன்னபடி நோய்சம்பந்தப்பட்ட ஜீனுக்கு எதிராக அதன் தன்மையைத் தணிக்க நோயற்ற ஜீன் அந்த ஜோடியில் இல்லை. ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை தீராத நோயாளியாக குடும்பத்திற்குப் பாரமாக இருக்கும்.

நோய் சம்பந்தப்பட்ட குணுதிசயம், டாமினன்ட் (Dominant) அதாவது உக்கிரம் என்ற பிரிவில் வந்தால் ஹெடிரோ ஸைகோட் குழந்தை கூட நோயாளியாக இருக்கும். அம்மாதிரி அதாவது டாமினன்ட் பிரிவாளுல் ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை கர்ப்பப்பையிலேயோ, பிறந்த சில மணி நேரங்களிலேயோ இறந்து விடலாம். அதிருஷ்டவசமாக க்ரியா ஊக்கி

சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் பல ரிஸெஸிவ் என்ற பிரிவில் வருவதால் ஹெடிரோ ஸைகோட் குழந்தைகள் ஏனைய ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் போலவே இருப்பார்கள், வளர்வார்கள். ரிஸஸிவ் பிரிவிலும், டாமினன்ட் பிரிவிலும் ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை கட்டாய நோயாளி என்று ஏற்படுவதால் ஹோமோ ஸைகோட் குழந்தை பிறப்பதை எக்காரணங் கொண்டும் தவிர்க்க வேண்டும். இக்காலத்தில் இவ்விஷயத்தைக் கட்டாயமாக உணரவேண்டும். ஏனெனில் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மேல் மூன்ருவது குழந்தை ஆரோக்கியமான குழந்தையாக பிறக்கக் கூடுமாறுலும் தவிர்க்க வேண்டிய நிலையில் இருக்கிறோம். நம்நாட்டின் பொருளாதார நிலையைப் பாத்தால் "இன்னும் ஒன்ரு ? பொறுமையா ! இரண்டிற்கு மேலா ? போறுமையா" என்பது மிகப் பொறுந்தமாக இருக்கிறது.

வெவ்வேறு குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள் திருமணம் கணவன், மனைவி இருவரும் வெவ்வேறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாகப் பிறவியினுல் எந்தத் தலைமுறையிலும் சம்பந்தபடாமல் இருந்தால், ஒருவருக்கு கிரியா ஊக்கி சம்பந்தமான நோய் ஜீனில் இருந்த போதிலும், பிறக்கும் குழந்தைகள் எல்லாம் பார்ப்பதற்கு ஆரோக்கிய மாகவே இருப்பார்கள். பிறக்கும் குழந்தைகளில் சில முழுவதுமே நோயற்ற நல்ல ஜீனுள்ளனவாக இருக்கும். சில ஹெடிரோ ஸைகோட் அதாவது ஒரு ஜீனில் மட்டும் நோய்த் தன்மையுடையனவாக இருக்கும். ஆனுல் அந்த ஜீனுக்கு எதிராக க்ரோமஸோம் ஜோடியில் மற்ருெரு நல்ல ஜீன் இருப்பதால் வியாதித்தன்மை வெளிப்படுவதில்லை. இந்தக் குழந்தைகள் வியாதியுள்ள ஜீனைச் சுமந்தாலும் அவர்களுக்குத் தீங்கில்லை. பெற்ருேர்களுக்கும் கவலை இல்லை குழந்தைகள் வியாதியை சுமக்கிருர்கள் என்றே பெற்ருேருக்கோ, ஏன் அக்குழந்தைகளுக்கே தெரியாது.

உறவினருக்குள் திருமணம்

கணவனும் மனைவியும் உறவினர்களாக ஏதாவது ஒரு தலைமுறையில் பிறப்பினுல் சம்பந்தப்பட்டவர்களாக இருந்தால் அவர்கள் இருவரும் ஹெடிரோஸைகோட் ஆக இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது பார்ப்பதற்கு இருவரும் நோயற்றவர்களாக இருப்பார்கள் ஏனெனில் நோய் ரிசசிவ் பிரிவாக இருக்கலாம். இவர்கள் இருவருக்கும் குழந்தைகள் பிறக்கும் போது 3-விதமான குழந்தைகள் பிறக்கலாம். நோயற்றவை, நோயை

சுமக்கும் ஆனால் பார்ப்பதற்கு நோயற்றவை (ஹைடிரோஸைகோட்); நோயுள்ளவை (ஹோமோஸைகோட்) கணவன் மனைவி இருவரும் பார்வைக்கு நோயற்றவர்களாக இருந்தும், பிறப்பின் மூலம் சம்பந்தப்பட்டு இருவரும் நோயைச் சுமப்பதால் 4-குழந்தைகளில் ஒரு குழந்தை கட்டாயம் நோய்வாய்ப் பட்டிருக்கும். இப் பெற்றோர்களுக்கு நோயற்ற குழந்தை பிறக்க வாய்ப்பு இருந்தாலும், நோயுள்ள குழந்தை முதலாவதாகப் பிறந்து விட்டால் என்ன செய்வது? அதனால்தான் சில குடும்பங்களில் சில குழந்தைகள் தீராத வியாதியுடனும் அதே பெற்றோருக்குப் பிறக்கும் வேறு சில ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கின்றன. ஏற்படும் பிறவி நோய் குணப்படுத்த முடியாத தாக இருப்பதால் குழந்தைக்கும் பெற்றோருக்கும் வாழ்க்கை முழுவதும் கஷ்டம்

ஸெக்ஸ் க்ரோமஸோமில் வியாதியுள்ள ஜீன்: ஸெக்ஸ் க்ரோம ஸோமில் வியாதியுள்ள ஜீன் இருந்தால் ஹெடிரோ ஸைகோட் கூட ஆணாக இருந்தால் வியாதி இருக்கும். ஏனெனில் ஆண் XY ஸெக்ஸ் க்ரோம ஸோமில் X-ல் உள்ள பழுதான ஜீனுக்கு எதிராக நல்ல ஜீன் இல்லை, (Y-யின் குணாதிசயம் தனி) ஆனால் பெண் XX-ஆக இருப்பதால் பழுதான ஜீன் ஒரு X-ல் இருந்தால் நல்ல ஜீன் அதற்கு எதிரான பிறிதொரு X-ல் இருப்பதால் பெண் பார்வைக்கு நோயற்றவள். சில குடும்பங்களில் ஆண்களெல்லாம் நோயுடனும் பெண்கள் பார்வைக்கு நோயற்றவர்களாகவும் இருப்பார்கள் அந்தக் குடும்பப் பெண்கள் கட்டாயமாக வேறு குடும்பத்தில் மணம் செய்து கொள்வது நல்லது.

சரித்திரத்தில் ரஷியப் புரட்சி ஏற்பட்டு ஸார் (Czar) ஆட்சி முற்றுப்பெற உறவுக்கல்யாணம் காரணமாக இருந்தது. பிறக்கும் ஆண்களெல்லாம் இரத்த சம்பந்தமான (ஹீமோபிலியா) வியாதியுள்ளவர்களாக இருந்தால், மக்களுக்குக் கசப்பு ஏற்பட்டு வேறு ஆட்சியை ஏற்படுத்தினார்கள்,

கிரியா ஊக்கி சம்பந்தமான பல நோய்கள் பாலை நிர்ண யிக்கும் XY அல்லது XX க்ரோமஸோம்களில் இல்லை. ஏனைய 22 ஜோடிகளில் ஏதாவது ஒரு ஜோடியில்தான் இருக்கின்றன. அதனால் ஆண் பெண் இருவரும் இந்நோய்களால் சமமாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சமூகத்தில் சில ஜாதிகளில் ஒரே கோத்திரத்தில் மணம் செய்வதைத் தடுத்திருக்கிறார்கள். ஒரே கோத்திரமென்றால் மூல

புருஷன் ஒருவன் கணவன் மனைவி ஏதாவது ஒரு தலைமுறையில் பிறப்பு சம்பந்தம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். அதனால் இருவரும் நோயைச் சுமந்து பார்வைக்கு நோயற்றவர்களாக இருந்த போதிலும் நோயுள்ள குழந்தைகள் பிறக்க வாய்ப்பு இருக்கிறது. அதாவது உயிரியல் சாஸ்திரம் மூலம் விளக்கம் சொல்லவேண்டுமானால் ஒரே கோத்திரத்தில் மணம் செய்து கொண்டால் ஹோமோஸைகோட் பிறக்கலாம். இரண்டாவதாக மூல புருஷன் ஒருவராக இருப்பதால் கணவன் மனைவிக்கு சகோதர சகோதரிபாவம் கற்பிக்கலாம். அதனால்தான் நம் முன்னோர்கள் "பாத்திரம் அறிந்து பிச்சை இடு, கோத்திரம் அறிந்து பெண் கொடு" என்பதை நம்பினார்கள்.

ஆனால் கோத்திரத்தில் ஆண்களுக்குத்தான் முக்கியத்வம் அளிக்கப்படுகிறது. ஒரு பெண், திருமணமாகும் வரை தந்தையின் கோத்திரத்தைச் சேர்ந்தவள். பிறகு அவளது கோத்திரம் கணவனுடைய கோத்திரமாக மாறி விடுகிறது. இதனால் சில குழப்பங்கள் ஏற்படலாம். உதாரணமாக பாரத்வாஜ கோத்திரத்தில் ஒரு பெண் பிறக்கிருள். அவள் கௌசிக கோத்திரத்தில் பிறந்தவரை திருமணம் செய்து கொண்டால் அவளது கோத்திரம் கௌசிக கோத்திரமாகி விடுகிறது. அவளுக்குப் பிறக்கும் பிள்ளை கௌசிக கோத்திரத்தைச் சேர்ந்தவனாகிருன், ஆனால் பிறப்புத் தொடர்பினால் அவன் பாரத்வாஜ கோத்திரத்தையும் சேர்ந்தவன். இதை நாம் திருமண விஷயத்தில் கவனிக்கிறதில்லை. அதனால் தாயாரின் திருமணத்தினால் கௌசிக கோத்திரத்தைச் ஒருவன் தாயாரின் (பிறப்பின் படி) பாரத்வாஜ கோத்திரப் பெண்ணை மணக்க முடிகிறது. இங்கு கோத்திரம் வேருக இருந்தாலும் கணவனும் மனைவியும் ஏதாவது ஒரு தலைமுறையில் பிறப்பினால் இணைந்தவர்களாகிருர்கள். ஒரு பெண், தன் தாயின் சகோதரரை (தாய்மாமன்) மணம் செய்து கொள்வது கோத்திரம் வேருக இருந்தாலும் விஞ்ஞான ரீதியில் நல்லதல்ல.

உறவுத்திருமணங்கள் பல சந்தோஷமான குடும்பங்களையும் ஆரோக்யமான குழந்தைகளையும் உருவாக்கியிருக்கின்றன என்பதையும் ஞாபகத்தில் கொள்ளவேண்டும். இதில் கணவன் மனைவி மற்றும் குடும்பத்திலே ஒருவருக்கும் பிறவி நோய்கள் இருக்காது. இம்மாதிரி திருமணங்களில் இருவரும் நல்ல மூளையுள்ளவர்களாக இருந்தால் பிறக்கும் குழந்தைகள் இன்னும் அறிவாளியாக இருக்க இடமுண்டு. அதனால் உறவு திருமணம் தீர்மானிக்குமுன் குடும்பத்தில் ஒருவருக்கும் உள்ளூர

ஒரு நோயும் இல்லை என்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஜாதகம் பார்ப்பதுடன் சில இராசயன சோதனைகள் இரத்தத்திலும் சிறு நீரிலும் செய்யக்கூடுமென்றால் உத்தமம்.

கிரியா ஊக்கிக்குறைவால் அல்லது இல்லாமையால் ஏற்படும் பிறவி நோய்கள் பல. உண்ணும் புரதத்திலுள்ள பினைல் அலனின் (Phenyl Alanine) என்ற பொருள் சரியான முறையில் மாறுபாடு அடையாவிட்டால் (1) பினைல் கீடோன் யூரியா (Phenyl Ketonuria) (2) ஆல்பினிஸம் (Albinism) (3) அல்காப்டோன் யூரியா (Alkaptonuria) என்ற பிறவி நோய்கள் ஏற்படும். பீனைல் கிடோன்யூரியா நோயுள்ளவர்களின் மூளை மந்தமாக இருக்கும். சிறு நீரில் அதிக அளவில் பீனைல் அலனின் என்ற பொருளும் அதன் தொடர்பான மற்ற பொருள்களும் வெளியாகும். ஆல்பினிஸம் என்ற நோய் தோல் சம்பந்தமானது. உடலில் வெள்ளை வெள்ளையாக தோல் உரிந்தது போல் காணப்படும். பார்வைக்கு இது ல்யூகோடர்மா மாதிரி இருக்கும். பின் சொல்லப்பட்டது பிறவியால் வராது அல்காப்டோன் யூரியா வியாதி உள்ளவர்கள் சிறுநீர் சிறிது நேரம் வெளிச்சத்திலும் காற்றிலும் வைத்தால் கருப்பாக மாறும் சிறுநீரில் ஹோமா ஜென்டிஸிக் அமிலம் அதிகமாக இருக்கும். இந்த அமிலம் வியாதியற்றவர் சிறுநீரில் கிடையாது.

காலக்டோஸ் (Galactose) என்ற சர்க்கரை பாலில் லாக்டோஸ் (Lactose) என்ற சர்க்கரையின் ஒரு பாகமாக இருக்கிறது. இது கல்லீரலில் குளுகோஸாக மாறும். இதற்கு ஒரு கிரியா ஊக்கி தேவை. அந்தக் கிரியா ஊக்கி இல்லாவிட்டால் கல்லீரலில் மாறுபாடு அடையாமல் காலக்டோஸ் இரத்தத்தில் கலக்கும். இதனால் சதைச்சிதைவும் கண்வியாதியும் (காட ராக்ட்) ஏற்படும். இவ்வியாதிக்கு காலக்டோஸீமியா (Galactosemia) என்று பெயர். இந்நோயுள்ள குழந்தைக்கு ஆரம்பகாலங்களில் பால் கொடுக்கக்கூடாது. பாலிலுள்ள லாக்டோஸ் மூலம் உடம்பில் அதிக காலக்டோஸ் சேர்ந்து நோய் உக்கிரமாய்விடும் (ஒரு குழந்தையின் அமுத உணவு மற்ற குழந்தைக்கு நஞ்சாகிற்றது).

மேபிள் சிரப் யூரின் நோய் (Maple syrup urine disease) உள்ளவர் சிறுநீர் மேபிள் (Maple Sugar) என்ற சர்க்கரை மணம் கொண்டது. இதில் வாலின் (Valine) முதலிய சில பொருள்கள் வேண்டிய மாறுபாடு அடைவதில்லை. க்ளைகொஜன் ஸ்டோரேஜ் வியாதியில் (Glycogen Storage Disease) கல்லீரலில்

எல்லோருடைய உடம்பில் ஏற்படுவது போல க்ளைகொஜன் குளுகோஸாக மாறுபாடு அடைவதில்லை. மற்ருெரு நோய் ப்ரைமாக்வின் ஸென்ஸிடிவிடி (Premaquine Sensitivity) இந் நோயுள்ளவர்களுக்கு மலேரியா ஏற்பட்டால் அதற்கு ப்ரைமாக் வின் கொடுக்கக்கூடாது. அதைக் கொடுத்தால் மிக அதிக அளவில் இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுச்சிதைவு ஏற்பட்டுவிடும். பார்பைரின் என்ற பொருள்கள் அதிகமாக வெளிப்படும். கொட் (Gout) என்பதும் பிறவி வியாதி. உடம்பில் அதிக அளவில் யூரிக் அமிலம் தயாராகி மூட்டுக்களில் தங்கி வலி ஏற்படும்.

சரியான புரதம் தயாராகாமல் சிறிது மாறுபாடுள்ள ப்ரோட் டீன் உண்டாளுலோ குறைவான அளவில் உண்டாளுலோ ஏற்படும் சில வியாதிகள் ஸிக்கிள் ஸெல் அனீமியா தாலாஸீ மியா (Sickle Cell Anemia Thalasemia) இதில் இரத்தத் திலுள்ள சிவப்பு அணுக்களில் வழக்கமான சிவப்பு பிக்மெண்டான ஹீமோக்ளோபின் Aக்கு பதில் S, C இருக்கும். இவை அதிக மாக இருந்தால் இரத்தசோகை ஏற்படும். இந்த ஹீமோ க்ளோபின் S இரத்தத்தில் அதிகமுள்ளவர்கள், பிராணவாயு குறைவாக இருந்தால் இப்பொருள் டாக்டாய்ட் என்ற கெட்டிப் பௌடராக மாறுவதால் சிவப்பு அணுக்கள் பிறைசந்திர வடிவை எடுத்துக்கொள்ளும்: இந்த ஹீமோக்ளோபின் S நம்மூர்களிலே சிலருக்கு இருக்கும். ஆனல் குறைந்த அளவில் இருப்பதால் அவர்களுக்கு அந்த கோளாருன ஹீமோக்ளோபின் இருப்பதாக வெளியே தெரியாது. எலக்ட்ரோபாரஸிஸ் (Electrao phoresis) சோதனைமூலம் மாறுபட்ட ஹீமோக்ளோபினைக் காணலாம். இன்னொரு முக்கியமான மற்ருெரு நோய் நீரழிவு வியாதி என்ற டயபிடிஸ் மெலிடஸ். இன்சுலின் (Insulin) என்ற புரதப்பொருள் கணையத்தில் வேண்டிய அளவில் தயாராகாமல் இருப்பதால் இது ஏற்படுகிறது. ஜீன் சம்பந்தப்பட்டதால் பூரணமாக இதை உடம்பிலிருந்து ஒழிக்க முடியாது. உடம்பிலே தகுந்த அளவில் உற்பத்தியாகாத இன்சுலின் என்ற புரதப்பொருளை ஊசி மூலம் செலுத்தி நோயைக் கட்டுபடுத்தி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

சிறு நீரகங்களில் வடிகட்டப்பட்ட பின்மறுபடி சில பொருள் கள் கிரியா ஊக்கிக் குறைவால் இரத்தத்தில் உறிஞ்சப்பட மாட்டா. இந்தப் பிரிவில் ஸிஸ்டின் யூரியா என்ற பிறவி நோய் வருகிறது சிறு நீரில் ஸிஸ்டின் என்ற பொருளின் படிகங்கள் அதிக அளவிலும் லைஸின், ஆர்ஜினின் முதலிய பொருள்களும் காணப்படும்.

மேலே கூறப்பட்ட பல பிறவி நோய்களில் சில தான் உக்கிரமானவை. அவைகளில் சிலவற்றை உணவுக்கட்டுப்பாடு மூலம் சமாளிக்கலாம். பீனைல் கீடோன் யூரியா உள்ள வியாதிஸ்தர்களுக்கு உணவில் இந்தப் பொருள் அதிகம் உள்ள புரதத்தை ஆரம்பக் காலங்களில் கொடுக்கக் கூடாது. அதே மாதிரி காலக்டோஸீமியா நோயுள்ள குழந்தைக்கு ஆரம்பக் காலங்களில் பால் கொடுக்கக் கூடாது. நாளா வட்டத்தில் உடம்பிற்கு இந்நோய்களை சமாளிக்கும் திறமை ஏற்படுகிறது. பிறகு சிறிது சிறிதாக இந்தப் பொருள்களை உணவில் சேர்க்கலாம். அதே மாதிரி நீரழிவு (டயாபிடிஸ்) நோயையும் உணவின் மூலமும் இன்சுலின் ஊசிமூலம் கட்டுப் படுத்திக் கொள்ளலாம். டயபிடிஸ்ஸைத்தவிர மேற்குறிப்பிட்ட மற்ற நோய்கள் அதிக அளவில் வருவதில்லை.

ஒரு ருசிகரமான விஷயம்: இந்தப் பிறவி வியாதிகள் சில சமயங்களில் மெடிகோ லீகல் என்று சொல்லப்படும் சட்டப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க உதவும். உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தில் பலதலைமுறைகளிலும் ஒருவருக்கும் பிறவியில் ஏற்படும் பார்பைரியா என்ற நோய் இல்லை ஆனால் ஒரே ஒரு குழந்தைக்கு மட்டும் இருந்தது. தாய் தந்தை தாத்தாக்கள் பாட்டிகள் இவர்களுக்கு இல்லாமல் எப்படி ஒரு குழந்தைக்கு மட்டும் இப்பிறவி நோய் ஏற்படும். தீர விசாரித்ததில் அந்தக் குழந்தையின் பிறப்புக்கு வேறு குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பார்பைரியா நோயுள்ள ஒருவர் காரணமாக இருந்தார் என்று கண்டு பிடிக்கப்பட்டது.

இதுவரை கிரியா ஊக்கி இல்லாமையாலோ குறைவாலோ அல்லது மாறுபட்ட புரதப் பொருள்கள் தயாரிக்கும் ஜீன்கள் இருப்பதாலோ ஏற்படும் பல்வேறு பிறவி நோய்களுக்கு டி. என். ஏ. (ஜீன்) தொடர்புள்ளதால் குணமே கிடையாது என்று கருதப்பட்டது. ஆனால் தற்போது டாக்டர் ஹரி கோபிந்த கொரானா என்னும் இந்தியாவில் பிறந்து அமெரிக்காவில் விஸ்கான்ஸிலில் இருக்கும் நோபல் பரிசு பெற்றவர் ஆராய்ச்சி மூலம் குணம் உண்டாகலாமோ என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிறது. ஏனெனில் தான் நிர்ணயித்த ஜீனை (டி. என் ஏ.) தன் சோதனைச் சாலையில் அவர் சிருஷ்டித்துவிட்டார். எந்த ஜீனின் கோளாறினால் கிரியா ஊக்கி சரியாக உண்டாகவில்லையோ வேண்டிய புரதம் கிடைக்கவில்லையோ, எந்த ஜீன் இயற்கையாக உடம்பில் தயாராகவில்லையோ அந்த ஜீனை அந்த நோயாளிகள் உடம்பில் செயற்கை முறைப்படி வருங்காலத்தில்

தயாரிக்க முடிந்தால் வேண்டிய கிரியா ஊக்கியோ, புரதமோ உடம்புக்குக் கிடைத்து நோய் முழுமையும் குணப்பட்டுவிடும். டாக்டர் கொராஞவின் வெற்றிக்கு வேறு பலருடைய ஆராய்ச்சியும் உழைப்பும் காரணமாக இருந்தன. அவர்கள் கார்ன்பர்க், நிரன்பர்க், ஒச்சாவா, ஹோலி என்பவர்கள். இவர்கள் ஜெனிடிக் என்ஜினியரிங் (Genetic Engineering) என்ற உயிரியல் இரசாயனப் பிரிவில் ஆராய்ச்சி செய்கிருர்கள்.

மனிதன் சந்திரனில் இறங்கிவிட்டான். இது ஒரு சாதனே. ஆனல் சூர்யன் பக்கத்தில் போக நினைத்துக்கூட பார்க்க முடியுமா? இறந்தவரை நல்ல இரத்தம் மருந்துகள் கொடுத்து சில நாட்களாவது, உயிர் வாழவைக்க முடியுமா? 10 மாதம் கருப்பப்பையில் இருக்கும் குழந்தை ஒன்ரு, இரண்டா, ஆணு பெண்ணு என்று சுமக்கும் தாய்க்கே தெரியவில்லை. ஆகவே மனிதன் ஆராய்ச்சியில் எவ்வளவு முன்னேறிஞலும் இயற்கையில் பல இரகசியங்கள் அவனுக்குக் கிட்டாமலேயே இருக்கும். விளங்காமலேகூட இருக்கும். கடவுளால் நிர்ணயிக்கப்பட்டவைகளை மிகச்சிறிய அளவில் தான் மனிதனுல் மாற்றமுடியும். அந்தச் சிறிய அளவில் மாற்றக் கூடிய சக்தியைக்கூட அவர் தான் அதாவது பரமாத்மா அவனது உடம்பிலுள்ள ஜீவாத்மா மூலம் அளிக்கிருர். அவனன்றி ஒரணுவும் அசையாது. இதை பகவத் கீதையில் அவரே சொல்கிருர்.

அஹம் ஆத்மா குடாகேச ஸர்வபூதாசயஸ்தித :.
அஹம் ஆதிச்ச மத்யம்ச பூதாஞம் அந்த ஏவச.

யச்சாபி ஸர்வபூதாஞம் பீஜம் ததஹம் அர்ஜுன.
ந ததஸ்தி விநா யத்ஸ்யாத் மயா பூதம் சராசரம்.

அண்டசராசரங்களுக்கும் அவர் வித்து. ஆதி, மத்யம், முடிவு. மனிதன் ஏதாவது செய்கிருன் என்ருல் அவன் செய்யவில்லை. நிமித்த மாத்திரம் தான் அவன். அவனுள்ளிருக்கும் சர்வ வியாபியான ஈச்வரன் தான் அதைச் செய்வதாக அர்த்தம். அதனுல் தான் மானவ சேவா மாதவ சேவா எனப்படுகிறது.

கடிதம் – பதில்

உபவாஸ முறைகள்

"இவ்வாண்டு ஸ்ரீ ராம நவமியை ஸ்ரீ ஆசார்யாள் உத்தரவுப்படி முழு உபவாசமிருந்து கொண்டாடினேன். பானகம் நீர்மோர் சுத்த ஜலம் மட்டும் மாலை 4 மணிக்கு மேல் உட்கொண்டேன். இப்படி உபவாசமிருப்பது இதுதான் முதல் தடவை. உடலில் ஓர் எரிச்சலும் தலையில் சூடும் நாவரட்சியும் உண்டாயின. பசி தெரியவில்லை ஆனால் 2 நாட்களுக்கெல்லாம் வாயில் புண் வந்தமாதிரி ஆகிவிட்டது

இனி வரப்போகும் விரதங்களிலும் இம்மாதிரி உபவாசமிருக்க நினைக்கிறேன். அதனால் உடலுக்குத் தொந்தரவுகள் ஏற்படாதிருக்க முன் யோசனை தேவை.

பத்தில்லாப் பலகாரம் என்ற முறையில் அரிசியை வறுத்து அவிசாக சமைத்துச் சாப்பிடுவது முதல், உமிழ் நீரைக்கூடக் கூட்டி விழுங்காமலிருப்பது வரை எத்தனையோ முறைகள் உள்ளன இப்படி பட்டினி இருப்பதால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் என்னென்ன அனுகூலப் பிரதிகூலங்கள் ஏற்படலாம்? யார் இருக்கலாம்? யார் இருக்கக்கூடாது; உபவாசத்திற்கு முன்னும் பின்னும் கவனிக்கவேண்டியவை யாவை? உபவாசத்திற்கு மாற்றாக பயற்றங்கஞ்சி, சத்துமா, உபயோகிக்கும் உணவு வகை, உபவாசமிருந்தபின் நெல்லிக்காய், சுண்டக்காய், அகத்திக்கீரை முதலியவை இவைகளால் ஏற்படும் லாபமென்ன? விபரமாக ஆயுர்வேதக் கண்கொண்டு தார்மீக நோக்கத்துடன் எழுதினீர்களானால் நலமாயிருக்கும்" இப்படி ஒரு அன்பரின் கடிதம் வந்துள்ளது

உபவாஸத்தின் நோக்கம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி ஒரு நிலைப்படுத்துவதுதான். உப-சமீபத்தில் வாஸம்-இருப்பது. தனது லட்சியத்தை.உபாசனை தெய்வத்தை விட்டகலாமல் அதன் அருகிலேயே உடலால் வசித்து உணர்வால் நெருங்கி உணர்ச்சிகளைக் குவித்து ஒருமுகப்படுத்தி வைப்பதே உபவாசம். விரதம் என்ற சொல்லும் உடலாலும் பேச்சாலும் எண்ணத்தாலும் ஒன்றையே கடைபிடித்தலைக் குறிப்பிடுகிறது.

வயிறு நிறைய உண்ட உணவு மனத்தையும் உடலின் செயலாற்றும் திறனையும் வயிற்றைச் சுற்றி நிற்கச் செய்கிறது. மனத்தை அடக்கும் உபாயங்களில் நாக்குக்கு முதலிடம். நாக்கு ஞானேந்திரியமும் கர்மேந்திரியமுமாகும். பேச்சை அடக்குவதும் சுவை உணர்ச்சியை அடக்குவதும் நாவை அடக்கும் உபாயங்கள்.

ந பீடயே திந்திரியாணி நசைதாந்யதிலாலயேத் : இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்போது அவைகளை அளவுக்குமீறி துன்புறுத்துவதும் கூடாது. அதிகமாக அவைகளைத் ‘ தாஜா ’வும் பண்ணக்கூடாது. வீரன் தன் வாஹனமான குதிரையை நடத்துவது போல நடத்த வேண்டும். உபவாஸம் இயற்கைக் கெதிரான ஒரு ஸாஹஸச் செயலே. குதிரை ஏற்றம், மல்யுத்தம், மலைஏற்றம் போன்றவைகளைக் கிரமமாக பல நாட்கள் தொடர்ந்து பழக்கிப் பின் கடுமையான பரீக்ஷைகளில் ஈடுபடுவது போல் உபவாசத்திலும் கிரமமான பழக்கமே ஆரோக்கியத்திற்கேற்றது. ஆகவே, அறுசுவை உண்டி முறையில் கட்டுப்பாடு ஏற்படுத்திக் கொள்வது, வாரம் 2,3 வேளைகள் சுவைமிக்க உணவுகளை நிறுத்தி, பாலன்னம் போன்ற மிதருசியுள்ள உணவு ஏற்பது நல்லது. மற்ற சுவைகளின் உதவியின்றித் தனித்துச் சாப்பிடக்கூடிய உணவு இனிப்பானது மட்டுமே. அதிக அளவில் உண்டால் தெவிட்டல் ஏற்படும். இனிப்பையும் பெயரளவிற்குச் சேர்த்து வாரம் 2, 3 முறை வேளை உணவாகக் கொள்ளுதல் தான் அரிசியை வறுத்து அவிசாகச் சமைத்துச் சாப்பிடுவது. பாலும் சர்க்கரையுமே இதற்குத்துணை. முடியாதவர்கள் புளிக்காத மோரும் லேசான உப்பும் வைத்துக் கொள்ளலாம். இதன் பிறகு பகலுணவையோ இரவுணவையோ தவிர்த்துத், தேவையாயின் பழங்கள் பால் முதலியவைகளால் பசிவேகத்தைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பிறவியிலிருந்து ஏற்பட்டுள்ள பழக்கம் காரணமாக, ஜீர்ணமாகாமலிருந்தாலும் ஜீர்ணமாகியிருந்தாலும் வேளைக்குப் பசி உணர்ச்சி மேல் வயிற்றில் ஏற்பட்டுவிடும். இதை உணராமல் இருக்கமுடியாது. ஒரளவு இதை மதிக்கவும் வேண்டும். இதமான லேசான உணவைப் பெற்றால் கூட இந்தப் பசி உணர்ச்சி மந்தப்பட்டுவிடும். இதில் சித்தி பெற்ற பின் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஒருவேளை உணவையும் வருத்த அரிசி கொண்டு அவிசாக பாலோ மோரோ சேர்த்து (உப்பும் சர்க்கரையும் சேர்க்காமலே) சாப்பிட்டுப் பழக வேண்டும். இப்படிப் பழகிய பின்னரே பழமோ பாலோ மோரோ மட்டும் ஏற்றுப் பட்டினிகிடக்க வேண்டும்.

அடை தோசை இட்டிலி உப்புமா சப்பாத்தி என்று இன்றையப் பலகார உணவுகள். இவை முக்கிய உணவே தவிர உபவாஸத்திற்கேற்றவை அல்ல. சாதாரண உணவை விடக் கனமானவையே. இவைகளைச் சாப்பிடுவதைவிட சாதாரண உணவே ஏற்பது நல்லது. பலகாரங்களின் துணைகொண்டு உபவாஸத்தில் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது. உபவாஸம் என்பது பட்டினியுமல்ல. மனத்தை ஒருமிக்கச் செய்வதுதான். பட்டினிகிடந்து மறுவேளை உணவு எப்போது ஏற்போமென்றோ, அது எப்படி அமையவேண்டுமென்றோ உணவுபற்றிய சிந்தனையில் மூழ்கி இருப்பதைவிட வயிருரச் சாப்பிட்டு மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது எளிதாகக் கூட முடியலாம்.

பட்டினி கிடப்பதால் ஏற்படும் நன்மை, வயிற்றுப் பகுதிகளுக்கு ஓய்வு, உணவு ஜீர்ணமாகாமல் தேங்கி நிற்பதைத் தவிர்த்தல், ஜீர்ண திரவச்சுரப்புகள் தெளிவடைதல், உடலில் தேவையற்ற கொழுப்பு சேராமை, சுறுசுறுப்பு, மனத்தெளிவு, போன்ற லாபம் உண்டு. இதே அளவுக்கு மீறும்போது களைப்பு, படபடப்பு, வயிற்றில் வேக்காளம், வாந்தி, முதலியவை ஏற்பட்டுத் தொடர்ந்த நோய்நிலைக்கு அஸ்திவாரமாக இந்தப் பட்டினியே ஆவதுமுண்டு. பட்டினி தொடரும்போது உணவு வேளையில் உணவை எதிர்பார்த்து முன் கூட்டியே சுறுசுறுப்படைந்த ஜீர்ணத் திரவச்சுரப்பிகள் உணவு வராததால் உபயோகமின்றி இரைப்பையில் அதிகச் சூட்டையும் விறுவிறுப்பையுமளித்துத் தானே அமைதி பெறுகின்றன. ஆனால் அந்த ஜீர்ணத் திரவச்சுரப்பிகள் வெளியிட்டத் திரவங்கள் மென்மையான இரைப்பைச் சுவற்றில் வேக்காளத்தை உண்டாக்குகின்றன. உணவு கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏக்க உணர்ச்சியுடன் இருப்பவர்களுக்கு இந்தத் திரவம் அதிகமாகச் சுரக்கும். உணவு பற்றிய சிந்தனை இல்லாமல் இருப்பவருக்கு அதுவும் மந்தப்படும். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தத் தெரிந்தவர்களுக்கு இந்தப் பசி உணர்வே வராமலும் இருக்கக்கூடும். ஆகவே மனோநிலையும் பட்டினியால் ஏற்படும் லாப நஷ்டங்களுக்கு முக்கியகாரணமாக ஆகும்.

பசிவேளையில் ஏற்படும் இந்தக் குமைச்சலைத் தடுக்கச் சர்க்கரை சேர்த்த பழச்சாறு, குளுகோஸ் ஜலம், சர்க்கரை ஜலம், தேங்காய்ப்பால், சர்க்கரை போட்டு இனிக்கும் மோர் இவை உதவும். இவைகளில் சில சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளும். சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. நெய்யில் வதக்கிய காய்ந்த திராக்ஷையை மென்று சாப்பிட வேக்காளம் தரும் கடுமை குறையும். அவரவர்கள்

தன் தன் தேகவாகையொட்டி இத்தகைய பரிகாரங்கள் அமைத்துக் கொள்ளுதல் நலம்.

பட்டினி கிடக்கும் காலத்தைவிட பட்டினிக்குப்பின் உணவு ஏற்கும் முறையில் அதிகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அழன்ற இரைப்பையில் முறையற்று உண்ட உணவு புண்ணை ஏற்படுத்தக்கூடும். அல்லது இரைப்பை ஸஹன சக்தியை இழந்து உணவை வாந்தியாக வெளிப்படுத்தக்கூடும். பட்டினி காலத்தில் முதலில் அதிகமாக ஏற்பட்ட உணர்வு சிறிது சிறிதாக மந்தித்து சிலமணி நேரத்தில் பசி உணர்வே மந்தித்துவிடுவதை உணரலாம். இந்தச் சூழ்நிலையில் பசியைத் தூண்டவும், அதே சமயத்தில் அழற்சி உள்ள இரைப்பைக்கு இதமாக இருக்கவும் தான் அகத்திக்கீரை, சுண்டைக்காய், பாசிப்பருப்பு, நெய் முதலியவை பாரணை காலத்தில் சேர்க்கப் பெறுகின்றன.

முழுப் பட்டினி ஒத்துக்கொள்ளாதவர்கள் : (1) உணவேற்பதில் அதிக சபலம் உள்ளவர்கள், பசிதாங்காதவர்கள் மனத்தை அடக்கமுடியாததால், பட்டினி நேரத்தில் மனம் உணவிலேயே சுழலும். இரைப்பையில் அழற்சி, புளித்து வாந்தி, தலைவலி முதலியவை தொடரும். இவர்கள் லேசான உப்பு உரைப்பு புளிப்பு குறைந்த உணவை அளவைக் குறைத்துச் சாப்பிட்டுப் பழக்கி பின் லகுவான உணவுடன் உபவாசமிருக்கப் பழகிக் கொள்ளலாம்.

(2) இரைப்பையில் புண் உள்ளவர்கள் :—இவர்களுக்கும் பசி மீறினால் வேக்காளம் அதிகம் ஆகலாம். உபவாசமிருக்க வேண்டிய தினத்திற்கு ஓரிருதினங்கள் முன்னதாகவே இரைப்பையில் அழற்சி ஏற்படாதவாறு பாதுகாப்பு செய்துகொண்டு உபவாசமிருக்கலாம். சுத்தப்பட்டினி என்பதைவிட அவிசுஅன்னம், பால், சத்துமா பாசிப்பயறுகஞ்சி, இனிக்கும் மோர், ஒத்துக்கொள்ளும் பழவகை, சர்க்கரை ஜலம், குளுகோஸ்ஜலம் இவைகளை 4–6 மணிக்கொருதடவையாவது குறைந்த அளவிலாது ஏற்பது நல்லது. நெய்யில் வதக்கிய திராக்ஷை இவர்களுக்கு மிகவும் இதமானது

(3) உடல் இளைப்பும் மலக்கட்டும் உள்ளவர்கள் :—பட்டினியின் மற்றொருவிளைவு மலக்குடலில் வரட்சி அதிகமாகி மலமிறுகிப் போதல். அரைகுறை உணவேற்கும் சோனி மனிதனுக்கு இயற்கையாகவே மலமிறுகி நிற்கும். பட்டினி இதை அதிகப் படுத்தும். பலருக்கு மலம் வெளியாக்கும் உணர்ச்சி ஏற்படவே

காபி டீ புகைப்பிடித்தல் போன்றவை தேவைப்படும். ஒருவேளை முழு உணவு உண்டால்தான் உணர்ச்சி ஏற்படும் நிலையும் உண்டு. இதற்காகவே சிலர் காலையில் எழுந்ததும் இளஞ் சூடுள்ள வென்னீரைச் சாப்பிடுவர். இரைப்பையில் ஏற்படும் சுறுசுறுப்பே மலக்குடலைத் தூண்டுகிறது என்பதுதான் இதன் பொருள். உபவாஸத்தில் மலக்குடலில் மேலும் இறுக்கம் அதிகமாகும். வயிறு உப்புசமும் கடும் மலபந்தமும் மனக்கட்டு பாட்டிற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பவை. இதைத்தவிர்க்க இவர் களும் சூடாகத் திரவமாகவேனும் எதையாவது உட்கொள்ளுதல் நலம். மற்ற விபரம் அடுத்த இதழில்.

———

<u>கடிதம் - பதில்</u>

நாவல் கொட்டை

———

" நீரில் சர்க்கரைக்கு நாவல் கொட்டை கஷாயம் அல்லது தூள் சாப்பிடலாம் என்கிறார்கள். தயை செய்து நாவல் பழம் கொட்டை இவைகளைப் பற்றி எழுதுங்கள் "

இப்படி ஒரு கடிதம் அன்பரிடமிருந்து வந்துள்ளது. நாவலைப் பற்றி ஒரு நாவலே எழுதலாம். ஆரோக்கியம் வெளியிடப்பெறும் ஊரின் அதிபரே வெண்ணுவலீசர் ஜப்பு கேச்வரர் தான்

மழையார் மிடறு மழுவாளுடையாய்
உழையார் கரவாவுமை யாள் கணவா
விழவாரும் வெணுவலின் மேவிய வெம்
அழகா வெறு மாயிழை யானவனே.

என்கிறார் ஞானசம்பந்தர்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஜம்பூ, தெலுங்கில் நேரேடு, மலையாளம் நாவல், ஹிந்தி ஜாமுன், லாடின் Engeina Jambolana.

கருநாவல் வெண்ணுவல்' குழிநாவல், கொடிநாவல், ஆற்றுநாவல் எனப்பலவகை உண்டு. வெண்ணுவலும் கரு நாவலும் தான் அதிகம் பயன்படுபவை. கருநாவல் அதிகம் கிடைக்கும். வெண்ணுவல் கிடைப்பதரிது.

நாவல் மரத்தின் உபயோகமுள்ள முக்கிய பாகங்களாவன பட்டை, இலைத்துளிர், பழம், உள்பருப்பு, எல்லாவித நாவல் மரங்களுக்கும் குணங்கள் அநேகமாய் ஒருவிதமே. கருநாவல் வெண்நாவல் தான் அதிகமாய் உபயோகமானவை.

நாவல் பழம்: வங்க தேசத்தில் ஒருவித நாவல் மரத்தின் பழம் பஜாரில் விற்கப்படுகின்றது. இதில் கொட்டையே கிடை யாது. இதற்கும் நாவல் பழம் என்று பெயர் வழங்கினும் இது குணத்தில் மாறுபட்டது; ஆடி ஆவணி மாஸங்களில் மட்டும் நாவல் மரத்தில் பழம் பழுக்கும். ஒரு மரத்தில் ஒரே சமயத்தில் பல கூடைகள் பிரதி தினமும் கிடைக்கும். பிள்ளையார் சதுர்த்தி யன்று பிள்ளையாருக்கு நாவல் பழ நிவேதனம் மிக அவசியம்.

அத்தியர்த்தம் வாதலம் க்ராஹி ஜாம்பவம் கபபித்தஜித்

நாவல்பழம் கபத்தின் கோளாறுகளையும் பித்தத்தின் கோளாறுகளையும் சமனம் செய்யும். ஆனால் அதிகமாய் வாயு தோஷத்தை வளர்க்கும். பித்தக் கொதிப்பினுல் ஏற்படும் உள் காந்தல், வரட்சி, எரிச்சல், தாகம், வெப்பம் முதலியன நாவல் பழம் சாப்பிட்டால் குறையும், மிதமாய் சாப்பிடலாமே தவிர சாதாரணமான மற்ற பழங்கள் போல் அதிகம் சாப்பிட்டால், அக்நிமந்தம், பொருமல், குடல் கைகால் கீல்களில் வலி, கடுவன் முதலிய தொந்தரவு ஏற்படும். நாவல் பழத்தை அதிகப்படி யாய் சாப்பிட்டதினுல் ஏற்பட்ட கெடுதல்களைப் போக்க நெல் லிக்காய் பச்சை அல்லது வற்றலை மென்று தின்று குளிர்ந்த நீர் பருக வேண்டும். கெடுதல் உடனே தீரும்.

பழத்தின் சாறைப்பிழிந்து சீசாவில் ஒரு மாதம் வைத் திருந்து பின்பு பருகலாம்: இது மதுமேஹ நோயில் நல்ல பலன் தரும். வரட்சி எரிச்சல் குறையும்.

நாவல்பழ சர்பத்து — நன்ருய் பிசைந்து வடிகட்டிய தனி நாவல்பழ ரஸம் 1 லிட்டர் அதில் ஒரு கிலோ சீனுகற்கண்டு அல்லது அஸ்கா ஜீனி சேர்த்துக் கரைத்து வடிகட்டி தேன் பதமாய்க்காய்ச்சி அதில் 2 கிராம் குங்குமப்பூவும் 1 கிராம்

பச்சக்கற்பூரமும் அரைத்துக் கலக்கி சீசாக்களில் பத்திரப் படுத்துக.

இதன் நிறம் வெகு ரங்காய் இருக்கும். ½ முதல் ⅞ அவுன்ஸ் வரை நாளில் 3-4 தரம் சாப்பிடலாம். தாகம், நீர்சுருக்கு, உஷ்ணம், மூலச்சூடு, மூல ரக்தம், ஸ்திரீகளுக்குள்ள பெரும்பாடு எல்லாவற்றிலும் இது நல்ல உபகாரமானதொரு பானகமாகும். வீடுகளில் ஒரு வருஷத்திற்கு செய்து வைத்துக்கொண்டு உபயோகிக்கத்தக்கது. நிறம் கொடுக்க மற்ற குடி நீர்களிலும் கலக்க பார்வையாக இருக்கும்.

நாவல் பழத்தின் கொட்டையை வெய்யிலில் உலர்த்தி மேல் தோலைப் போக்கி உள்பருப்பை மட்டும் உபயோகிக்க வேண்டும். பருப்பை சூர்ணம் செய்து காலை மாலை 1-2 கிராம் எடை விடாமல் சாப்பிட்டுவந்தால் மூத்திரத்தில் வெளியாகும் இனிப்பு (சர்க்கரை) நாளடைவில் மிகக் குறையும். ஆனால் மலத்தைக் கட்டும். மதுமேஹ ரோகிகளுக்கே மலபந்தம் ஸகஜமாய் இருக்கும். நாவற்கொட்டை சூர்ணம் மூத்திரத்தில் சர்க்கரையைக் குறைத்திடினும் மலத்தைக் கட்டும் குணமிருப்பதால் நாவற்கொட்டையுடன் நெல்லிமுள்ளி சூர்ணத்தையும் கலந்து சாப்பிட வேண்டும். நாவற் பருப்பினால் ஏற்படும் மலக்கட்டு தோஷம் விலகும் அதிஸார ரோகங்களில் மலத்தைக் கட்டும் அபின் போன்ற மருந்துகள் மலத்தைக் கட்டுவதுடன் மூத்திரத்தையும் கட்டிவிடும். மலத்தைக் கட்டி மூத்திரத்தைப் பிரிக்க வேண்டிய அதீஸார ரோகத்தில் நாவற்பருப்புடன் மாங்கொட்டைப் பருப்பு சூரணத்தையும் சேர்த்துக் கொடுத்தால் மலக்கழிச்சல் நிற்கும் நீர்பிரியும்.

நீரிழிவு ரோகிகள் சிலர் நாவற்பருப்பை வறுத்து இடித்து காபிக் கஷாயம் போல் பிரதி தினம் காபி ஸ்தானத்தில் குடிக்கின்றனர். கொட்டையை கருகும்படி வறுத்துக் கஷாயம் செய்தால் காபி டிகாக்ஷன் போல் கலர் வரலாம், ஆனால் கொட்டையை வருத்துச் சாப்பிடுவதில் குணம் ஒன்றுமே ஏற்படாது. பச்சையாக கஷாயம் போடுவதே நல்லது கஷாயம் செய்வதைப் பார்க்கிலும் நாவற்கொட்டையை சூர்ணம் செய்து சாப்பிடுவதே மதுமேஹிகளுக்கு நன்மை பழம் கிடைக்கும் நாளில் ஒரு வருஷத்திற்கு வேண்டிய பருப்பை சேகரம் செய்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்

நாவற் கொழுந்து : இதை அரைத்தும் சாப்பிடலாம். கஷாயம் செய்தும் சாப்பிடலாம். அரைத்து ஆட்டுப்பாலில் கலக்கிச் சாப்பிடுவது முதல் தரம். சீதபேதி, ரத்தபேதி, அஜீர்ண பேதி,

வாந்தி இவைகளைத் தடுக்கும். நாவற் கொழுந்து மாந்துளிர் இரண்டையும் சேர்த்தரைத்து சாறு பிழிந்து ½ அவுன்ஸ் எடுத்துக்கொண்டு, பிஞ்சுக் கடுக்காயின் சூரணத்தைக் கொஞ்சம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் அதிஸாரம், கடுப்பு, நாள்பட்ட பிரவாஹிகா எல்லாம் குணமாகும்.

நாவற்பட்டை: பச்சையாக வெட்டி வெய்யிலில் உலர்த்தி சூர்ணம் வஸ்திராயணம் செய்து உபயோகிக்கலாம் பச்சைப் பட்டையாகவும் உலர்ந்த பட்டையாகவும் இடித்துக் கஷாயமாக உள்ளுக்குச் சாப்பிடலாம். தொண்டைப் புண், இருமல், கபம், மூச்சு முட்டல், மூல உபத்திரவம், கழிச்சல், ஸ்திரீகளின் பெரும் பாடு, பிரமேஹம், ரக்தாதிஸாரம எல்லாம் நிவிருத்தியாகும். கஷாயத்தை வாயில் ஊற்றிக் கொப்பளிக்க வாய்ப்புண்ணும். விரணங்கள் கழுவவும் பயனுள்ளது. நாவற்பட்டை, நாவற் கொட்டை, மஞ்சள், நெல்லிவற்றல், நன்னாரிவேர், மருதம்பட்டை, ஆவாரை, கொத்தமல்லி விதை இவ்வெட்டு சரக்குகளையும் ஸம னெடை சேர்த்து சுமாராக இடித்துப் பொடியாக வைத்துக் கொண்டு கஷாயம் செய்து காலை மாலை சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்தால் மதுமேஹ ரோகிகளுக்கு பெரிய உபகாரமளிக்கும். செய்து பார்க்கவும். தினந்தோறும் இன்ஸுலின் இன்ஜெக்ஷன் போடும்படியாக இருப்பவருக்கு ஒரு மாதம் கஷாயம் சாப்பிட்ட பிறகு வாரம் ஒரு முறை இன்ஸுலின் இன்ஜெக்ஷன் போட்டால் போதுமென்று ஆகி, பிறகு உணவில் பத்தியமிருந்தால் போதும்; இன்ஸுலின் தொடராமல் இருக்கும்படியாகும். மதுமேஹம் கட்டுப்பட்டதாகும்.

இக்கஷாயத்தில் கோமூத்ர சிலாஜதுவைக் கலக்கி சாப்பிடு வது மதுமேஹத்தில் ஸ்திரமான நல்ல குணம் ஏற்படும்.

நாவல் பட்டையும், பழமும் வைத்தியர்களால் அயஸ்ஸை ஸிந்தூர பஸ்மம் செய்ய விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

———

நற்பழக்கம் தேவை

வாழ்க்கையைப் பழக்கங்கள் தாம் அமைத்துக் கொடுக் கின்றன. சிறிய வாய்க்கால்களாக ஆரம்பித்தவைதான் பின்னர் மஹாநதியாக உருவெடுக்கின்றன. சிறு சிறு பழக்கங்களைக்கூடக் கவனித்து நற்பழக்கங்களாக வாழ்வைப் பரிமளிக்கச் செய்பவை களாக அமைத்துக்கொள்வது நமது சக்திக்குட்பட்டதே.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3-75

ஆரிய வைத்தியர் கே. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனுபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன் : கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ் ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம் போன் நெ. 44

தலைமை வைத்யர் போன் நெ. 25

மானேஜிங் டிரஸ்டி (வீடு) போன் நெ. 27

(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61

மானேஜர் (வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணுகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டி லேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள் கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலை யை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவ மாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாக வும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ்
கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி
அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

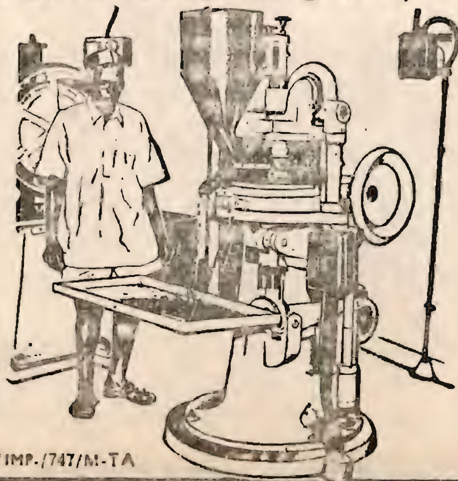
பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520

48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.

27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு,
கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mas/IMP-/747/M-TA

தந்தி: "அமருதம்" P. B. No. 1382. போன்: 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள்:

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி:	போன்: 585687
2.	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1	,, 2984
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,, 85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணுகுளம், கொச்சின்-18	,, 32988
5.	பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,, 92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,, 195
7.	கடைவீதி, பொன்னனி	,, 41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1	,, 378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,, 87
10	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு	
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18	,, 33758
12	இந்திரா பில்டிங், கள்ளிக்கோட்டை-2	,, 4891
13.	229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,, 33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு. கண்ணனூர்-2	
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னனி)	

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன்: 2)

நர்ஸிங்ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன்: 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க:—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு
முப்பது ஆண்டுகளாக
பிரஸித்தமான இடம்.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 7-00	ரூ 5-00	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





விரோதிகிருது வைகாசி மலர் 9		மே 1971 இதழ் 5





வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்



வருஷம் சந்தா ரூபாய் மூன்று   தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

பருமனும் சளியும்

பருத்த குழந்தைகள் சாதாரண உடல் நிறையுள்ள குழந்தைகளைவிட அதிகம் ஜலதோஷம் சளி முதலியவைகளால் பீடிக்கப் பெறுகின்றனர் என பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல் (ஜனவரி 71) கூறுகின்றது. உடலின் நிறைக்கும் ஜலதோஷத்திற்கும் உள்ள தொடர்பு எத்தகையது என்பதை நிரூபிகக முடியாவிட்டாலும், மெலிந்த உடல்வாகு உள்ள குழந்தைகளைவிட பருத்த குழந்தைகளே அதிகம் நோய்வாய்ப்படுகின்றன. கீழ்க்கணடவை ஓரளவு காரணமாகப் பொருந்தக்கூடும். (1) நிறை அதிகமுள்ள குழந்தைகள் நன்கு மூச்சு இழுத்து விடுவதில்லை. அதனால் சுவாஸாசயம் பூர்ணமாகச் சுத்தமாவதில்லை. (2) அதிக நிறை உடலின் இயற்கையான நோய் தடுப்பு சக்தியைக் குறைத்து விடுகிறது. (3) அதிக நிறையுள்ள குழநதைகளுக்குச் சீக்கிரமே தாய்ப்பால் நிறுத்தப்பட்டு விடுகிறது. தாய்ப்பால் சாப்பிடும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் இந்நோய்களுக்கு அவ்வளவு எளிதில் ஆளாவதில்லை. இயற்கையாக உள்ள நோய் தடுப்பு சக்தியைத் தாய்ப்பால் நன்கு பாதுகாக்கிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072 விரோதி கிருது வைகாசி மலர் 9.		1971 மே இதழ் 5.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

மனமெனுந் தோணி பற்றி மதியெனுங் கோலை ஊன்றிச்
சினமெனும் சரக்கை ஏற்றிச் செறிகடல் ஓடும்போது
மதமெனும் பாறைதாக்கி மறியும்போ தறியவொண்ணு(து)
உனையெனும் உணர்வை நல்காய் ஒற்றியூர் உடையகோவே.

திருவொற்றியூரை ஆளும் இறைவ! மனமெனும் தோணியில் ஏறி புத்தி எனும் ஓடக்கோலை நம்பி வாழ்க்கை எனும் பெருங் கடலில் கோபம் (காமம் குரோதம் லோபம் மோஹம் மதம் மாற்சரியம்) எனும் சரக்கை ஏற்றிச் செல்லும்போது அகங்காரம் எனும் பாறை குறுக்கிட்டு அதில் மோதிக் கவிழும்போது இன்னது செய்யலாம் என்று அறிய முடியாமல் திகைக்கையில் உன்னை நினைக்கும் நல்லுணர்வை எனக்கு அளித்து அருள்வாயாக !

—திருநாவுக்கரசர்.

தந்தங்களைப்பற்றி காச்யபர்

முகவுரை

ஆயுர்வேதத்தின் பல அங்கங்களை பல ஆசார்யர்கள் தனித் தனியே அபிவிருத்தி செய்துள்ளார்கள். அவர்களில் கௌமார பிருத்யம் (குழந்தை வளர்ப்பு வைத்தியம்) என்ற அங்கத்தை வளர்த்த ஆசார்யர்களுக்குள் மிகவும் பெரியவர் ஸ்ரீ காச்யபமஹர்ஷி காச்யபர் இயற்றிய குழந்தை வைத்திய நூலுக்குப் பெயர் காச்யபஸம்ஹிதா. இதை உலகில் அதிகம் பிரசாரம் செய்தவர் காச்யபரின் சிஷ்யர் ஜீவகர் என்ற மகர்ஷி. இதனால் ஜீவகீய தந்த்ரம் என்றும் புகழ்பெற்றது இந்தக் கிரந்தம் சுமார் இரண்டா யிரம் வருஷங்களுக்கு முன்பே எழுதப்பட்டுள்ளது என்று சரித்திர ஆராய்ச்சியாளரின் முடிவு. இந்த புஸ்தகத்தின் வாசகங்கள் பின்வந்த ஆயுர்வேத கிரந்த கர்த்தாக்களால் தங்கள் நூல்களில் பிரமாணமாக எடுக்கப்பட்டிருப்பினும், காச்யப ஸம்ஹிதா முழு புஸ்தகம் கிடைக்காமல் இருந்தது அநேக அபூர்வ ஆயுர்வேத நூல்களை பிரசாரம் செய்துள்ள ஸ்ரீ யாதவஜி திரிகம்ஜி ஆசார்ய என்ற மஹான் ஆயுர்வேத வித்வான், நேபாள மஹாராஜாவின் கிரந்தாலயத்தில் (Library) இந்த காச்யபஸம் ஹிதை சுவடியில் இருப்பதைக் கண்டுபிடித்து, 1938வது வருஷத் தில் அச்சிட்டு, ஆயுர்வேத உலகிற்கு மாபெரும் உதவியும் சேவையும் செய்துள்ளார். அந்த கிரந்தாலயத்தில் கிடைத்த சுவடிப் புஸ்தகத்திலும் பல பகுதிகள் பூச்சியரித்து முழுமையாகக் கிடைக்கவில்லை. ஆயினும் இதர கிரந்தங்களில் இல்லாத உபகார மான சில முக்கிய விவரங்கள் குழந்தை வளர்ப்பு-வைத்திய ஸம்பந்தமான இந்த காச்யபஸம்ஹிதையில் அடங்கியுள. இதன் சில பகுதிகளை பொதுஜனங்களும் தெரிந்துகொள்ளுவது நல்ல உபயோகமாகும். 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே ஆயுர்வேதம் எவ்வளவு அபிவிருத்தி அடைந்துள்ளது என்பதையும் அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியத்தில் பல மாதங்களாய் வெளிவரும் குழந்தை வளர்ப்புத் தொடரில் கடைசியான கட்டுரை 1971 மார்ச் இதழில் குழந்தையின் பற்களைப் பற்றியது. ஆதலால் அதன் தொடர்பில் காச்யபர் பற்களைப் பற்றி பேசியுள்ள பகுதியையே முதலில் எழுது கிறோம். மேற்கொண்டு காச்யபஸம்ஹிதையின் வரிசைக்கிரமத்தி லேயே முடிந்த வரையில் எழுதுவோம்.

காச்யபஸம்ஹிதா 20வது அத்தியாயம் பற்களைப்பற்றி விளக்குகிறது. பாஷை ஸம்ஸ்கிருதம். கருத்தின் தமிழாக்கம் சுருக்கமாய் தரப்படுகிறது.

மனிதர்கட்குப் பற்கள் 32. அவைகளில் 8 ஒரே தடவையாக முளைத்து எழும்புபவைகள். ஆதலால் "ஸ்வரூட தந்தங்கள்" என்று பெயர் மற்றவைகள் முளைத்து ஒருதரம் விழுந்து திரும்பவும் ஜனிக்கின்றன. ஆதலால் இவைகள் "த்விஜங்கள்" இரு பிறவி உடையவைகள். உற்பத்தி வீழ்ச்சி காலங்களைப் பற்றி மற்றவர் கூருத அபூர்வ விஷயத்தைக் காச்யபர் காட்டுகிருர்:—

குழந்தையின் எத்தனையாவது மாஸத்தில் தந்தங்களின் உத்பத்தி தொடங்குகிறதோ, அத்தனை நாட்கள் பிடிக்கும் பல் முளைத்து வெளியில் நன்ருய் கிளம்புவதற்கு உதாரணமாக-3வது மாஸத்தில் பல் முளைக்கிறதாளுல் பூர்த்தியாக பல் வெளிவர 8 நாட்கள் பிடிக்கும். எத்தனையாவது மாஸத்தில் எந்த தந்தம் முளைக்கின்றதோ அத்தனையாவது ஆண்டில் பின் அந்தந்த பல் விழுந்து திரும்பவும் உண்டாகும்.

மேல்வாயில் மத்தியில் தோன்றும் இரு தந்தங்கள் ராஜ தந்தங்கள் எனப்படும். அவை புனிதமானவை. அந்த இரு தந்தங்கள் இல்லாத மனிதர்கள் புனிதத் தன்மை இழந்தவர்கள். அவர்கள் சிராத்தாதிகளுக்கு வரிக்கத் தகுதி இல்லாதவர்கள் என்று தர்மசாஸ்திர ஸூக்ஷ்மமும் சேர்த்து உபதேசிக்கிறது காச்யபஸம்ஹிதை.

பெண் குழந்தைகளுக்குப் பற்கள் முளைக்கும்பொழுது உடலில் உபாதிகள் குறைவாய் இருக்கின்றன. எகிறில் உள்முளை கண்டதிலிருந்து சீக்கிரமாக வெளிவந்துவிடும். இதன் காரணம் பெண் குழந்தைகளின் முகவாய் எலும்புகள் மிருதுவானவை. எகிறுகளில் சேரும் எலும்பு துவாரங்களும் விஸ்தாரமானவை. ஆண் குழந்தைகளுடைய முகவாய் எலும்புகள் அதிக கனமாயும் உறுதியாயும் இயற்கையில் அமைந்திருப்பதால் பல்முளைக்கும் காலத்தில் குழந்தைக்கு உபத்திரவங்கள் வலிகள் அதிகம் தாமதமுமாகிறது.

தந்தங்களுடைய – எழுச்சி – உருவம், வரிசை - அழகு - வளர்ச்சி – வீழ்ச்சி – இருக்கை – ஆட்டம் – தேய்வு – கூடல் – குறைவு – தாட்டீகம் – பலஹீனம் இவைகளில் மனிதருக்கு மனிதர் பலபல வேற்றுமைகள் காண்கின்றதற்குக் காரணம் திட்டமாய் சொல்லமுடியாது. இயற்கையினுலும், முக்கியமாய் பெற்ருேரின் இயல்பினுலும் அவரவரின் கருமவிசேஷங்களினுலும் தான் பற்களின் அமைப்பின் மாறுதல்கள் எல்லாம். மற்ற சரீர தாதுக்கள் அங்கங்களில் ஏற்றம் தாழ்வு குண தோஷங்களும்கூட

இயற்கையினாலும் பெற்றோரின் சுத்த அசுத்த தாதுக்களினாலும் தானே !

குழந்தை ஜனிக்கும்பொழுதே பற்களுடன் பிறந்தாலும் முதலில் கீழ்வாய்ப்பல் வராமல் மேல்வாய்ப்பல் முளைத்தாலும் குழந்தைக்கு பீடை. கிரஹங்களுக்கு சாந்தி அவசியம் செய்யவேண்டும்.

குழந்தையின் 4-வது மாஸத்தில் தந்தங்கள் முளைத்தால் தந்தங்கள் துர்பலமாய், சீக்கிரம் வியாதியுற்று நழுவி விழுபவை களாய் தேய்ந்துகொண்டிருக்கும்.

5-வது மாஸத்தில் உண்டாகும் பற்கள் சீக்கிரம் ஆட்டம் எடுக்கும். கூசும், வியாதியுள்ளதாகலாம். 6-வது மாஸத்தில் முளைப்பவை வக்கிரமாகவும் அழுக்கு சேருபவைகளாயும் பழுப்பு வர்ணமுடையவகளாயும், பூச்சி சேரக்கூடியதாயும் ஸம்பவிக்க லாம். 7-வது மாஸம் வரும் பற்கள் இருபுடங்களுடன் சீக்கிரம் வெடிக்கக்கூடியவைகளாயும், கோடுகள் படிந்தும், வரட்சி உள்ளதும், வெளியில் நீண்டும், வரிசையிட்டும் வரும் 7 மாஸங் களுக்கு முன்பு எலும்புக்கும் எகிறுக்கும் பலமின்மையால் வரும் பற்கள் அநேகமாய் குணஹீனமாய்த்தான் இருக்கும். 8-வது மாஸத்திற்குப்பின் பற்கள் முளைப்பதே சிலாக்கியமாய் எல்லா தந்த ஸம்பத்துக்களும் நிறைந்ததாய் விளங்கும்.

தந்த ஸம்பந்தாவது: தந்தங்களின் எண்ணிக்கையில் வளர்ச்சியில் குறைவின்றி பூரணம், வரிசையில் ஸமம், உறுதி, வெண்மை, நெய்ப்புள்ள தன்மை மழமழப்பு, அழுக்கு காரை யின்மை, பிரிந்தும் ஆனால் இடைவெளி இல்லாமை, வியாதி யின்மை, உட்புரம் சாய்வின்றி வெளிப்புரம் சிறிது உயரமுள்ள தோற்றம், தந்தவேஷ்டங்களும் (எகிறுகளும்) ஸமமான அமைப்பு, ரக்தபுஷ்டியினால் சிவந்த நிறம், வறட்சியின்றி நெய்ப்பு, பெரியதாயும் உறுதியாயும கனமாயும் இருப்பது தந்த ஸம்பத். இந்த அம்சங்கள் எவ்வளவு குறைகின்றதோ அவ்வளவு குறை பாடுகள் தந்த ஸம்பத்தில்.

சிசுக்களுக்கு தந்த ஸம்பத்தில் குறைகள் தோஷங்கள் ஏற்படுவதற்கு முக்கிய காரணம் தாய் தந்தையரின் ரக்தாதி தாது களில் இருக்கும் கெடுதியான தோஷம் குழந்தை கர்ப்பத்தில் இருக்கும்பொழுதே அதன் தாதுக்களை கெடுக்கிறதுதான். ஆதலால் ஸந்ததி சிறப்பாய் சுத்தமாய் அரோகமாய் சோபிக்கப் பெற்றோர்கள் தங்களுடைய சரீரதாதுக்களை பரிசுத்தமாய் காப்பாற்றவேண்டியது அத்யாவசியம்.

ஸ்வஸ்த வ்ருத்தப் பகுதி

ஸ்நான விதிகள் [4]

மலாபகர்ஷண ஸ்நானங்கள்

மலாபகர்ஷண ஸ்நானம் என்றால் — அழுக்கை அகற்றுவதற்காக செய்யப்படும் ஸ்நானம் என்று பொருள். ஸ்நானம் என்பதே சரீரத்திலிருந்து மலங்களை (அழுக்குகளை) அகற்றுவதற்காக செய்யப்படும் நீராடல் கார்யத்தைத்தானே குறிக்கின்றது. ஸ்நானம் என்றாலே போதுமே. மலாபகர்ஷணம் என்று சேர்ப்பானேன்? என்றால், ஸ்நானம் செய்வதன் தனி நோக்கத்தை அல்லது பயனைக் குறிப்பிட்டுக் காட்டுவதற்காக சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

பொதுவில் ஆறுவித லக்ஷ்யங்கள் ஸ்நானம் செய்வதற்கு ஏற்படுகின்றன. அந்தந்த லக்ஷ்யங்களை அநுசரித்து ஸ்நானத்திற்குப் பெயர்கள் சேர்க்கப்படுகின்றன.

(1) நித்திய ஸ்நானம் : ஸ்நானம் செய்யாத மனிதன் ஜபம் பூஜை முதலிய கருமங்களை அநுஷ்டிக்க அருகனுவதில்லை. இதற்காக அதிகாலையிலும் நடுப்பகலிலும் செய்யப்படும் ஸ்நானம் நித்திய ஸ்நானம் என்று பெயர் அடைகிறது.

"அஸ்நாதஸ் து புமாந் நார்ஹ : ஜப்யாக்நி ஹவநாதிஷு
ப்ராத : ஸ்நானம் ததர்த்தம் து நித்யஸ்நானம் ப்ரகீர்திதம்."

(2) நைமித்திக ஸ்நானம் : தீண்டல் நேர்ந்தால் அதைக் கழிப்பதற்காக ஸ்நானம் செய்ய வேண்டும். இப்படி ஒரு தனி நிமித்தமாக செய்யும் ஸ்நானம் நைமித்திக ஸ்நானம்.

(3) புஷ்ய ஸ்நானம் : ஜோதி— சாஸ்திரப்படி அறிந்து, தனது கிரஹங்களின் தோஷ பரிஹாரத்திற்காகவோ வேறு தனிப்பட்ட விருப்பம் பெறுவதற்காகவோ ஜோதிடர் விதிக்கும் முறைப்படி செய்யும் ஸ்நானம் கிரஹபுஷ்டியைக் கருதி செய்வதால் புஷ்ய ஸ்நானம் என்று பெயர் பெற்றது.

(4) கிரியாங்க ஸ்நானம் : தேவ பூஜைகள் பிதுருக்களின் சிராத்தாதிகள் சுபாசுப கார்யங்களைத் தனியாகச் செய்யும்முன், இதற்காக ஒரு ஸ்நானம் செய்யப்படுகிறது. இது கிரியைக்கு முதல் அங்கமாக ஆவதால் கிரியாங்க ஸ்நானம்.

(5) கிரியா ஸ்நானம் : காவேரீ கங்காதி நதிகள் புஷ்கராதி ஸாரஸ்ஸுகள் ஸேது ஸமுத்திராதி புண்ய தீர்த்தங்களில்

ஸ்நானம் செய்வதே முக்கிய கிரியை. ஆதலால் இது கிரியா ஸ்நானம் என்றே பிரஸித்தி

(6) மலாபகர்ஷண ஸ்நானம்: சரீரத்தின் வெளி அழுக்கை அதிகத்துப்புரவாய் அகற்றும் லக்ஷ்யத்தை முக்கியமாய் கொண்டு, மிருத்திகை, (களிமண்) கோமயம், (பசுவின் சாணி) எண்ணெய், மூலிகைப்பச்சிலை ஔஷதிகள் ஏதாவது ஒன்றை உடல் பூராவும் முதலில் பூசிக்கொண்டு விட்டு, அந்தப் பூச்சுடன் அழுக்கு போவதற்காக செய்யப்படும் ஸ்நானம் மலாபகர்ஷண ஸ்நானம் எனப்படும். மலாபகர்ஷணத்திற்காக உபயோகிக்கப்படும் பொருள்களில் மிகவும் முக்கியத்துவம் பெற்றது எண்ணெய். அது அப்பியங்க ஸ்நானம் என்று பிரஸித்தி பெற்றுள்ளது

இவ்விதம் ஸ்நானத்திற்கு ஆறுவித லக்ஷ்யங்களை தர்ம சாஸ்திரம் உபதேசித்திருப்பதின் முக்கிய கருத்து மனிதருக்கு மனஸ் சுத்தி சரீர சுத்தி இரண்டும் இன்றியமையாதது மனச் சுத்தியை அடையும் சாதனங்களில் ஸ்நானம் மிக முக்கியம் சரீர ஸ்நானம் செய்த மாத்திரத்திலேயே மனம் ஒரு தெளிவை தூய்மையை அடைகிறது. பிரத்யக்ஷமே ஸ்நானம் இல்லாமல் மனம் தூய்மை பூர்ணமாய் பெற முடியாது என்று கருதியே மனிதன் செய்ய வேண்டிய மானஸிகமான ஜப தவங்கள், மற்றும் சாரீரமான சுபாசுப ஸமஸ்த கருமங்களுக்கும் ஆரம்பத்தில் ஸ்நானத்தை விதிக்கின்றது — "ஸ்நான மூலா: கிரியா: ஸர்வா:" என்று.

ஸ்நானத்திற்காக மேலே கூறிய ஆறுவகை லக்ஷ்யங்களில் முதல் ஐந்து லக்ஷ்யங்களில் மனம் சுத்தி, தூய்மை பெறுவதே பிரதானம். ஆருவதான மலாபகர்ஷணத்தில் சரீரசுத்திதான் பிரதானம். அதிலேயும் மனச் சுத்தியையும் தரும்படியாகவே உபாயங்களை தரும சாத்திரம் அமைத்துள்ளதானது, மிருத்திகா லேபனத்திலும் அப்பியங்கத்திலும் விளக்கமாகும்.

மிருத்திகா லேபன ஸ்நானம்: வேறு கலப்பில்லாத பரிசுத்தமான களிமண்ணை, சிறிது ஜலத்தில் பிசைந்து, தலை உள்பட உடல் பூராவும் சிறிது கனமாகவே முதலில் பூசிக்கொண்டு, சில நிமிஷங்கள் அப்படியே இருந்துவிட்டு, பிறகு சுத்த நீரில் தேய்த்து மூழ்கி ஸ்நானம் செய்தல்.

தனி நீராடலே சரீரத்தில் அக்கினி தீப்தியைச் செய்கிறது. இதை நன்கு உணரமுடியும். நல்ல குளிர்காலத்தில் அதிகாலையில் சீதளமான ஜலத்தில் மூழ்குவதில் முதலில் சீதபாதை சிறிது கடுமையாக இருந்தாலும் மூழ்கின பின்பு சீதபாதை உணரப்படுவதில்லை காரணம் உடலில் தாதுக்களின் உள் அக்கினி வெளியில் வீசாமல் உள்ளேயே அடங்கி நிற்கிறது உள் கணகணப்பினால்

வெளிச்குளிர் பாதிப்பதில்லை. பொதுவாய் வெளி ஸ்நானத்தினுல் உள் ஜீரண அக்கினி அபிவிருத்தியாவதற்கும் இப்படித்தான் காரணம். தனி நீராடலைப்பார்க்கிலும் மிருத்திகா லேபனம் செய்து நீராடல் பலபல பங்கு அதிகமாய் சரீரத்தில் தாது அக்கினிகளை யும் ஜீரண அக்கினியையும் அபிவிருத்தி செய்ய வல்லது. இயற்கை வைத்திய சாஸ்திரம் (Naturopathy) மிருத்திகா லேபனத்தை மிக முக்கியமாய் அநேக வியாதிகளில் சிகித்ஸையாக பிரயோகிக்கிறது. ஸித்தர்கள் மிக விசேஷமாய் அநுஷ்டிக் கின்றனர்.

லேபனத்திற்கு உபயோகிக்கும் மண்ணை கவனமாய் பரீக்ஷித்து எடுக்க வேண்டும். ஆற்று நீரோரப் படுகையில் நீர் பெருக்கு வடிந்துள்ள சமயத்தில் படிந்திருக்கும் மண்ணை சேகரம் செய்து வைத்துக்கொள்ளுவது வழக்கம். கங்கை நதிகளுக்குள் உயர்ந்தது போலவே, கங்கா மண்ணும் ஸ்நானத்தில் லேபனத்திற்கும் மிக உத்தமம் என்பது அநுபவ பிரத்யக்ஷம். மிருத்திகை லேபன ஸ்நானத்தில் மற்ற அரப்பு ஸோப்பு எதற்கும் உபயோகம் அவசிய மில்லை.

லேபனத்திற்கு உபயோகிக்கும்பொழுது :

'' மிருத்திகே பிரும்ஹதத்தா அஶ்வி ப்ரஜயா ச தனேன ச
மிருத்திகே ஹர மே பாபம் யந் மயா பூர்வ ஸஞ்சிதம்
மிருத்திகே ஜஹி மே பாபம் யந் மயா துஷ்கிருதம் கிருதம்
த்வயா ஹ்ருதேன பாபேந பிரம்ஹ லோகம் வ்ரஜாம்யஹம் "

ஹே மிருத்திகையே நீ பிரஜையுடனும் ஸம்பத்துக்களுடனும் கூட பரமனுல் அருளப்பட்டு விளங்குகிருய். நீ எனது பூர்வ ஜன்மத்தில் சேர்ந்துள்ள பாபங்களையும் இந்த ஜன்மத்தில் செய் துள்ள தீவினைகளையும் போக்கி அருள்வாய் என்று பிரார்த்தனை செய்துகொண்டே மண்ணை லேபனம் செய்தல் அதிருஷ்டமான பலனையும் தரும். இவ்வித அநுஸந்தானம் எல்லாவற்றிலும் ஈசுவரனைக் காணும் பண்பாட்டையும் உண்டாக்கும்.

கோமயம் (பசுவின் சாணி) இதை சுத்த ஜலத்தில் கலந்து மேலே பூசிக்கொண்டு குளித்தலும் சரீர அழுக்கை அகற்றும். பசுவின் சாணியை அதன் மூத்திரத்தில் சேர்த்துப் பிசைந்து லேபனம் செய்து குளித்தால், தீராத கடும் தோல் நோய்கள் விலகும். தோலுக்கு ஹிதமான ஔஷதிகளை திரவியங்களை கல்க்கமாய் அரைத்து தோல் பூரா முதலில் பூசிக்கொண்டு, பிறகு ஸ்நானம் செய்வதால் தோல் சுத்தப்பட்டு இருக்கும். தோல் நோய்களைப் போக்கும் தோலை திடப்படுத்தி தொத்து நோய் ஆக்கிரமிக்க முடியாமல் காக்கும். பாபங்களையும் போக்கவல்லது.

அப்யங்க ஸ்நானம் - எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யும் முறைகள், அதன் பிரயோசனங்கள், செய்யாவிடில் உடம்புக்கு விளையும் கெடுதிகள், வேறு வைத்திய முறையாளர்களுடைய எண்ணெக் குளியின் பயன்களைப் பற்றிய ஆக்ஷேபங்களுக்கு விஞ்ஞான யுக்தியினாலே சமாதானங்கள், எல்லாம் எவ்வளவோ தடவைகள் ஆரோக்கியத்தில் பிரசுரமாகிவிட்டன மேலும் பிரசுரமாகும் அப்யங்கத்தின் மகிமை எத்தனை சொல்லுவதும் மிகையாகாது இப்பொழுது இங்கு அப்யங்க விஷயத்தில் தர்மசாஸ்திரம் கொடுத்துள்ள உபதேசத்தை மட்டும் சுருங்கச் சொல்லுகிறோம்

ஆஸ்திகருக்கு: பொதுவாக ஒரு கேள்வி அல்லது ஸந்தேஹம் உண்டாகலாம தர்மசாஸ்திரத்தில் உபதேசிக்கப்பட்டிருக்கும் ஆசாரங்களுக்கும், ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கும் ஸ்வஸ்தவ்ருத்தத்திற்கும் (ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு முறைகள்) ஒற்றுமை குறைவு முரண்பாடுதான் அதிகம் ஆயுர்வேதபபடி ஒரு நடத்தை உடலுக்கு நலமாயினும் தர்மசாஸ்திரப்படி அது பாபகார்யமாய்தான் தோன்றுகிறது உதாரணமாய் "அப்யங்கம் ஆசரேந் நித்யம்" தினந்தோறும் எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்யுக என்று ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது. தர்ம சாஸ்திரத்தில் அப்யங்க ஸ்நானத்தை மலாபகர்ஷண வகையில் மிக முக்கியமாய் எடுத்து, அப்யங்கத்தின் பயன்களை இம்மையில் மட்டுமல்ல மறுமையிலும் கூட மிகவும் புகழ்ந்திருந்தபோதிலும் கூட, எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவதற்குத் தகுந்ததாயும், தகாததாயும் உள்ள திதிகள் நக்ஷத்திரங்கள் வாரங்கள் ஸம்பந்தப்பட்ட காலத்தைப்பற்றி தர்மசாஸ்திரம் சொல்லுவதைப் பார்த்தால், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவதற்குத் தகுதியாக, நல்ல நாள் ஒரு மாதத்தில் ஒரு நாள் கிடைப்பதும் மிகமிக அரிதாகும். இதில் என்ன செய்வது? என்று.

தர்மசாஸ்திரத்திற்கும் ஆயுர்வேத ஸ்வஸ்தவ்ருத்தத்திற்கும் எந்தக் கார்யத்திலும் முரண்பாடு கிடையாது பிரக்ருதமான அப்பியங்க ஸ்நான விஷயத்திலும் கிடையாது. முதலில் இங்கு "நஹிநிந்தா ந்யாயம்" என்ற ஒரு பொது நியாயம் நினைவு படுத்தவேண்டியுள்ளது. உதாரண மூலம் விளக்குவது எளிது பரமசிவனைப் புகழ்ந்து பேசும் நிமித்தம் இதர தேவர்களை இகழ்ந்து பேசுவது ஒரு வழக்கம். இதில் சிவனைப் புகழ்வதுதான் அந்தரங்க கருத்தேதவிர, இதர தேவர்களை இகழுவதில் துளியும் கருத்தே கிடையாது. இதேபோல் தர்மசாஸ்திரத்தில் அப்யங்கத்திற்கு திதி வாரநக்ஷத்திரங்களில் நிஷேதம்-தூஷணம்—பாபம்—

சொல்லியிருப்பதெல்லாம் வெறும் எண்ணெயை அப்யங்கம் செய்யக்கூடாது என்பதையும், ஓஷதி முதலியவைகளைக்கொண்டு ஸம்ஸ்காரம் செய்த எண்ணெயையே உபயோகிக்கவேண்டும் என்பதையும் விசேஷமாய் புகட்டுவதற்காகவே.

அப்யங்கத்திற்கு எண்ணெயைத் தகுந்தபடி சில திரவியம் சேர்த்துக் காய்ச்சியே உபயோகிக்கவேண்டும். பச்சை எண்ணெயை உபயோகிக்கக் கூடாது என்பதே ஆயுர்வேத உபதேசம்.

ஸ்மிருதியிலும்

"அன்யத்ரவ்யயுதம் தைலம் ந துஷ்யதி கதாசன"
கிருதம் ச ஸார்ஷபம் தைலம் யத் தைலம் புஷ்பவாஸிதம்
ந தோஷ : பக்வ தைலேஷு ஸ்நானாப்யங்கேஷு நித்யச :
பக்வ தைலம் கந்த தைலம் ஸார்ஷபம் புஷ்பவாஸிதம்
வர்ஜ்யாஹேஷு அபி அதுஷ்டம் ஸ்யாத் த்ரவ்யாந்தரயுதம் ததா
நிஷித்த திவஸே வாரே ராத்ரௌ ச வ்யாதிதஸ்ய ச
த்ரவ்யாந்தரயுதம் தைலம் ந துஷ்யதி கதாசந.
த்ரவ்யாந்தரயுதம் தைலம் ந துஷ்யேத் கிரஹணம் விநா.
துளஸீ தளஸம்யுக்தம் கிரஹணேபி ந துஷ்யதி"

இதுபோன்ற பல வசனங்களால் திரவ்யங்கள் சேர்த்துக் காய்ச்சிய தைலத்தை தேய்த்துக்கொள்ளுவதற்கு திதிவார நக்ஷத்திரதோஷம் எதுவும் கிடையாது.

"ந தோஷ ; பக்குவ தைலேஷு நித்யாப்யங்கேஷு நித்யச". என்று தினமும் அப்யங்கம் செய்வதில் தோஷமே இல்லையென்ற தர்ம உபதேசம்,

"அப்யங்கம் ஆசரேந் நித்யம்"

என்ற ஆயுர்வேத வசனத்திற்கு மூல பிரமாணமாகிறது.

"சிரஸ் ச்ரவண பாதேஷு தம் விசேஷேண சீலயேத்"

எண்ணெயை உள்ளங் கால்களிலும் உச்சந்தலையிலும் விசேஷமாய் நன்ருய் தேய்க்கவேண்டும் இதனால் அறிவு, புலன்கள், கண்கள் பாதங்கள் அதிகம் திருடப்படும் என்று ஆயுர்வேதம் கூறுகிறதையே மஹாபாததத்தில் தர்மப்பிர கரணத்தில் :—

“ பாதாப்யங்கம் சிரோப்ப்யங்கம் த்விஜோச்சிஷ்டாவமார்ஜனம்
ஏகைகம் பாண்டவச்ரேஷ்ட ராஜஸூயாத் விசிஷ்யதே ”.

என்று ஆயுர்வேதப் பகுதியை பீஷ்மர் தருமருக்கு உபதேசிக்கிறார்.

விடியற்காலையில் நித்யம் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும் என்று விதிக்கும் தர்மசாஸ்திரத்தில் உள்ள

“ ப்ராதரப்யக்த தேஹஸ்ய நிஷ்கிருதி : நைவ வித்யதே ”

விடியற்காலையில் அப்யங்கம் செய்தல் மிகவும் பாபகரம். அதற்கு பிராயச்சித்தமே இல்லை என்ற வசனம் ஆயுர்வேதத்தில் தினசர்யையில் முற்பகலில் செய்யவேண்டியதைக் கூறுகிறது.

“ அத ஜாதான்னபானேச்ச : மாருதக்நை : ஸுகந்திபி :
யதர்து–ஸ்பர்ச–ஸுகதை : தைலை : அப்யங்கம் ஆசரேத் :”

நல்ல பசி வந்த பின்பு வாயுவை சமனம் செய்வதாயும் சுத்தமாயும் உள்ள மூலிகைகள் சேர்த்து காய்ச்சிய தைலம் கொண்டு அப்யங்கம் செய்யுக என்ற வசனமும் ஒரே பொருள்கொண்டதே விடியற்காலையில் துயில் எழுந்ததும் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்ளுவது ஆயுர்வேதப்படியும் தவறுதான்.

மலாபகர்ஷணம் செய்து ஆரோக்கியம் தாட்டீகம் அளிக்கும் அப்யங்க காரியத்திலும்கூட மஹாத்மாக்களை ஸ்மரணம் செய்ய தர்ம சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது :—

“ அச்வத்தாமா பலிர் வ்யாஸ : ஹநுமான் ச விபீஷண :
கிருப : பரசுராமச் ச ஸப்தைதே சிரஜீவிந : ”

இந்த சிரஞ்ஜீவி மஹா புருஷர்களை ஸ்மரித்துக்கொண்டு எண்ணெயைத் தேய்த்துக்கொள்ளுக. ஆயுஸ் வளரும் என்று.

குறிப்பு :—அப்யங்கம் மிருத்திகை கோமயம் ஔஷதிகள் எல்லாம் மலாபகர்ஷண ஸ்நானத்தில் சேர்த்துச் சொல்லப் படினும் எல்லாவற்றிலும் அப்யங்கம்தான் மிகச்சிறந்தது. ஆயுர் வேதப்படி அதன் சில விசேஷங்கள் பிறகு எழுதப்படும்.

எவ்வித ஸ்நானமும் எந்த இடத்தில் எப்பொழுது செய்தாலும் ஸ்நானம் செய்ததும், “ ந மிருஜ்யாத் காத்ராணி ” உடல் ஜலத்தை கைகளால் துடைக்கக்கூடாது. “ துநியாந் ந சிரோருஹாந் ” தலைமயிரை வீசி உதறக்கூடாது.

" வாஸஸ : கண்டத்வயேந க்ரமச : சிரோங்கம் பரிமார்ஜயேத் "
" நிவஸீத ஆர்த்திர ஏவாசு ஸோஷ்ணீஷே தௌதவாஸஸி "
" ந த்வம்பரம் பூர்வத்ருதம் ந ச தைலவஸே ஸ்பிருசேத் "

தனியே இரண்டு உலர்ந்த துணித் துண்டுகளை எடுத்து ஒரு துண்டினால் தலையையும் மற்ற துண்டினால் உடலையும் நன்றாய் துடைத்துக்கொண்டு, தோய்ந்து உலர்ந்த வஸ்திரங்களை சீக்கிரமாக உடுக்கவேண்டும் ஈரவஸ்த்திரத்துடன் தாமதித்து நிற்கக் கூடாது. ஈரத்துண்டால் துடைக்கக்கூடாது. உலர்ந்ததாயினும் தலைக்கும் உடலுக்கும் தனித்தனியே துண்டுகளை உபயோகிக்க வேண்டும். இப்படி துடைத்தலில் பூர்ண நிர்மலம் ஏற்படும். ஸ்நானத்திற்கு முன்பு உடுத்திருந்த வஸ்திரத்தையே திரும்பவும் உடுத்தல் கூடாது. சுத்தமான உடுத்தப்படாத உடுப்பையே உடுத்தவேண்டும்.

உடுப்பு விஷயத்தில் ஆயுர்வேதமும் தர்மசாஸ்திரமும் கூறியுள்ள விவரம் தொடரும்.

அனாதைச் சிறுவர்களுக்குப் புகலிடம்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண குடிலில் உணவு, உடை, இருப்பிடம், வைத்தியம், படிப்பு (ஹைஸ்கூல் வரை) தொழிற்பயிற்சி ஆகியன யாவும் முற்றும் இலவசமாய் வழங்கி அனாதைச் சிறுவர்களைக் காப்பாற்றி வருகிறது.

ஆகையால், அனாதைச் சிறுவர்கள் வாழ்வில் அக்கரையுள்ளவர்கள் தாயும், தந்தையும் இருவருமேயில்லாத திக்கற்ற ஏழை அனாதைச் சிறுவர்களைப் பற்றி இங்கு முதலில் கடிதம் எழுதினால் அதற்கான அச்சுப்பாரங்கள் அனுப்பி வைக்கப்படும். ஜுன் மாதம் முதல் தேதி பள்ளி திறக்கப்படுவதால், சம்பந்தப்பட்டவர்கள் இப்போதிருந்தே மனுக்கள் அனுப்பி வைத்தால் தான் பரிசீலனை செய்து முடிவுக்கு வர காலம் சரியாயிருக்கும். முதல் வகுப்பு முதல் ஒன்பதாவது வகுப்புவரை சிறுவர்கள் மட்டுமே சேருவதற்கு மனு செய்யலாம் தாய் தந்தையர் யாரொருவர் இருந்தாலும், சிறுமிகளாயிருந்தாலும் மனு செய்யாதீர்கள். கீழ்க்கண்ட விலாசத்திற்கு எழுதினால் விதிகள் பாரம் அனுப்பி வைக்கப்படும்

தலைவர்,
ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண குடில்,
திருப்பராய்த்துறை அஞ்சல்,
திருச்சி மாவட்டம்,

"நல்ல உணவு"

வைத்யன்

கீரைகள், இலைகள்

நவீன வாழ்க்கையில், தாய்மார்கள் தம் குழந்தைகளை அருமையுடனும் அன்புடனும் இடுப்பில் ஏற்றிக்கொண்டு, என் வைத்யசாலையில் வந்து காண்பிப்பதுண்டு. நான்கு, ஐந்து வயதான குழந்தைகள் தாய் இடுப்பில் எப்படி ஏறி வருவது? இது சுலபம் தான். ஏனெனில், 4-5 வயது குழந்தைகளைப் பார்த்தால் இரண்டு வயது வளர்ச்சி தானிருக்கும். தவிர, புஷ்டியில்லாமல் எலும்பும் தோலுமாக இருக்கும்.

"ஏன் அம்மா, இப்படி குழந்தை?" என்று கேட்டால் 'சவலை' என்பார்கள்; 'தேரை' என்பார்கள்; 'பக்ஷி தோஷம்' என்பார்கள்; மற்றும் சிலர் 'ஏனோ அப்படியிருக்கு, மூன்று வேளை சோறு தின்பதில் குறைவு இல்லை; சாதமெல்லாம் அப்படி அப்படியே வெளியில் 3-4 தரம் போய்விடுகிறது' என்பார்கள்.

இப்படிக் குன்றிப்போன குழந்தைக்கு என்ன வைத்தியம் செய்து வந்தார்கள் என்று கேட்டால், 'தினம் காட்லிவர் ஆயில் (மீன் எண்ணெய்) வைத்து உடலில் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்விக்கிறோம்' என்பார்கள். "அட நாராயணா! இது ஒரு வைத்யமா!" என்று வருந்தி ஆச்சரியப்படுவேன். "குணம் என்ன தெரிகிறது?" என்று கேட்டால், 'குணமா, அது உடம்பு வாசி – ஒரு குணமும் தெரியவில்லை; பெரியவனாகப் போய்த்தான் உடம்பு பெருக்கவேண்டும்' என்று முடிவு சொல்லி மேல் கேள்விக்கு இடமில்லாமல் என்னை அடக்கி விடுவார்கள்.

மக்களின் அறியாமையை அகற்ற தனியே ஒரு தொண்டனால் முடியாது. ஒரு புருஷ ஆயுஸும் போதாது. காட்லிவர் ஆயில் (மீன் எண்ணெய்) என்ற பண்டத்தில் இலகுவாய் உறிஞ்சக் கூடிய கொழுப்பும், ஏராளமான வைட்டமின் 'ஏ'யும் வைட்டமின் 'டி'யும் அடங்கியிருக்கிறது. அதனால் மேலே தேய்ப்பதைவிட உள்ளுக்குக் கொடுப்பதால் இன்னும் சற்றுக் குணம் தெரியலாம்.

' என் குழந்தைக்கு அது செரிப்பதில்லையே !'' என்பர் சிலர். அதுவும் வாஸ்தவமே. குணு வயிறு தள்ளிக்கொண்டு பலூன் மாதிரி வயிறும் குச்சியான கை கால்களும் உள்ள குழந்தைக்கு மீன் எண்ணெய் எப்படி செரிக்கும் ?

மீன் எண்ணெயில், உள்ள கொழுப்பைவிட எளிதில் பசும் பால், ஆட்டுப்பால், எருமைப்பால், பசுந்தயிர், எருமைத்தயிர், வெண்ணெய், கடுகு, வெந்தயம் இவைகளில் உள்ள உணவுக் கொழுப்பும் உடலில் உறிஞ்சப்படுகிறது.

மீன் எண்ணெயில் உள்ள வைட்டமின் ' ஏ ' மாதிரியே நம் நாட்டுக் கீரைகள் – இலைகளில் ஏராளமாய் இந்த வைட்டமின் இருக்கிறது. இலைகள் – கீரைகள் மீன் எண்ணெயைவிட மலி வானவை ; சமையலுக்கு லாயக்கானவை : மனதுக்கும், கண் களுக்கும், நாக்குக்கும் ருசியானவை இலைகள் – கீரைகளில் உள்ள வைட்டமின் ' ஏ ' சமையல் பக்குவத்தில் கெட்டுப்போவ தில்லை. எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கீரைகள் இலைகள் பசுமை நிறம் ஜாஸ்தி உள்ளதோ ; அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு வைட்டமின் ' ஏ ' கணிசம் ஜாஸ்தியுள்ளது. கீரைகள்–இலைகளை பொடிப்பொடியாய் அரிமணையில் நறுக்காமல் கொஞ்சம் பெரிதாகவே நறுக்கினால் வைட்டமின் நஷ்டமாவதில்லை. கீரைகளை சுண்டாமல் (அவிக் காமல்) வதக்காமல் கூட்டாகவோ குழம்பாகவோ செய்தால் வைட்டமின் நஷ்டமாவதில்லை. மேற்படி கூட்டில் கொஞ்சம் புளி சேர்த்தால் வைட்டமின் போற்றப்படுகிறது.

நம் நாட்டுக் கீரைகள்-இலைகளில் உள்ள வைட்டமின் கணி சத்தை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். மீன் எண்ணெயில் உள்ள வைட்டமின் ' ஏ 'யின் கணிசம் 50,000 யூனிட் (3½ அவுன்ஸில்) என்று வைத்துக்கொண்டால். இந்த அளவுகோல்படி கீரை களின் இலைகளில் உள்ள வைட்டமின் ' ஏ ' கணிச மதிப்பு தார தம்மியம் நன்கு விளங்கும் :—

இலை—கீரைகள்	வைட்டமின் ' ஏ '
பச்சை கொத்தமல்லி	12,500 யூனிட்
பச்சை கருவேப்பிலை	12 500 யூனிட்
முருங்கைக்கீரை	11,500 யூனிட்
அகத்திக்கீரை	10,000 யூனிட்
முளைக்கீரை, அரைக்கீரை	10 000 யூனிட்
வெற்றிலை	10,000 யூனிட்
வேப்பிலைக்கொழுந்து	5,000 யூனிட்
பசலைக்கீரை	4,000 யூனிட்
வெந்தயக்கீரை	4,000 யூனிட்
முட்டக்கோஸ்	2,000 யூனிட்

இந்த ஜாப்தாவைப் பாருங்கள்! தினசரி சமையலில் கொத்தமல்லித் தொக்கும் சாதமும், கருவேப்பிலை துவையலும் சாதமும், முருங்கைக்கீரை அகத்திக்கீரை கூட்டும், முளைக்கீரை மசியல், அரைக்கீரை மசியலும், பசலைக்கீரை — வெந்தயக்கீரைக் குழம்பும், முட்டகோஸ் கூட்டும் சேர்த்து வந்தால் மீன் எண்ணெயின் வைட்டமின் 'ஏ' கணிசம் இவைகளில் கிடைத்து விடுகிறது அல்லவா? என் பாட்டியார் கொத்தமல்லித் துவையலும் சாதமும் பிசைந்து சாப்பிட்டதைக் கண்டு நான் நகைத்ததுண்டு. இப்போது உணவு ஆராய்ச்சியின் பயனாக நாமே நம்மைக்கண்டு நகைக்க வேண்டியதுதான்.

சமையலில் சேரக்கூடாத வகையில் உள்ளது வேப்பிலைக் கொழுந்து இதை எப்படிச் சாப்பிடுவது? என் குழந்தைப் பருவத்தில் எங்கள் கிராமத்தில் ஒரு முதியோர் இருந்தார் அவர் வயது அப்பொழுது சுமார் 90 என்று சொல்லிக்கொள்வார்கள். ஆனால் உடல் திடமாய் இருந்தார். தினசரி நதிக்குப்போய் குளித்து வருவார். காலை மாலை தன் வயலைச்சுற்றி நடந்து பார்வையிட்டு வருவார் தெருவில் அவர் நடந்து போகும்போது சிறுவர்கள் கூட்டமாய்ப் பின் தொடர்ந்து "வேப்பிலைத் தாத்தா வேப்பிலைத் தாத்தா" என்று கூச்சலிட்டுச் செல்வார்கள். அவர் திரும்பி நோக்கி தன் குண்டாந்தடியை ஓங்குவார். சிறுவர்கள் ஓடி விடுவார்கள். "ஏன் அம்மா வேப்பிலைத் தாத்தா வென்று கூச்சலிடுகிறார்கள்?" என்று அன்னையைக் கேட்டேன்.

"அந்தத் தாத்தா தினம் காலையில் வேப்பிலைக் கொழுந்தை பறித்துத் தின்றுகொண்டே போவார். அவர் வயதைப்பார். கண் இமை நரைத்தும் எவ்வளவு பலமாக இருக்கிறார், பார். நீயும் அப்படித் தின்று வந்தால் தேகம் ஜொலிக்கும், பார்" என்றாள் அன்னை. இதன் கசப்பைக் காதால் கேட்டதுமே எட்டி ஓடி விட்டேன்.

ஆனால் ஒவ்வொரு திங்கள் காலையிலும் வாரம் ஒரு முறை என் பாட்டியார் வேப்பிலைக் கொழுந்தை அரைத்து விழுதாக பாக்குப்பிரமாணம் ஒருவாய் தயிரில் வைத்து தொண்டையில் ஊற்றி விடுவார்கள். கொஞ்சம் கற்கண்டு, திராக்ஷையைக் கொடுத்து சமாளிக்கச் செய்வார்கள். வேப்பிலைக் கொழுந்தில் வைட்டமின் 'ஏ' பொறுமானம் 5000 ரூபாய் என்று பள்ளிக் குழந்தைகள் கூட்டத்தில் நான் கூச்சலிட்டால் அது மிகை ஆகாது.

மேற்படி ஜாப்தாவில் சமையலில் சேராத இன்னொரு பண்டம் வெற்றிலையாகும். இதுவும் ஒரு இலை தான். இதன் வைட்டமின் 'ஏ' பெறுமானம் பத்தாயிரம் ரூபாய் என்றால், வெற்றிலைப் பழக்கம் தமது நாட்டுப் புராதனப் பழக்கமென்பதில் என்ன ஆச்சரியம்? தினசரி வெற்றிலை, சுதினங்களின் வெற்றிலை, கலியாண வெற்றிலை, களைப்பு மாற வெற்றிலை, கவலை — தீர்க்கும் வெற்றிலை, களிப்பு ஊட்டும் வெற்றிலை வேறு எந்த நாட்டில் உள்ளது?

வெற்றிலையைப்பற்றிப் பேசும்போது புகையிலை ஞாபகத்திற்கு வருகிறது! அதுவும் ஒரு இலைதானே என்பார் என் புகையிலை நண்பர். அதன் பசுமையிலும் வைட்டமின் 'ஏ' இருக்க வேண்டுமே என்பார். குன்னூர் உணவு ஆராய்ச்சி சாலையில் இதைப்பற்றி ஆராய்ச்சி செய்ததாகத் தெரியவில்லை. ஆனால் வைத்திய அநுபவத்தில் கண்டது என்னவென்றால், அதில் ஒரு விஷமுள்ள சத்து இருப்பது நம் வயிற்றில் சென்று பசி—ஜீரணத்தைக் கெடுப்பதும் நம் சுவாஸக் குழாய் வழியே சென்று காசம், க்ஷயம், புற்று (Cancer) இக்கொடிய நோய்களுக்கு உடலைப் பதமாக்குகிறது என்பதும், நரம்புகளின் வழியேறி ஹ்ருதய க்ஷீணம், மார்வலி, கண் பார்வை மங்கல் இப்பரிசுகளை நம் உடலுக்கு அளிக்கிறது என்பதும், கன்னத்திற்கும் எகிறுக்கும் இடையே கொழுக்கட்டை மாதிரி மணிக்கணக்காய் அடக்கும் பழக்கத்தில் எகிறு புற்று (Cancer) தோன்றி வளர்வதும் நாம் கண்ட அநுபவங்களே.

மேற்கண்ட ஜாப்தாவில் உள்ள கீரைகள்-இலைகளில் வைட்டமின் 'ஏ' மகிமையைத் தவிர இன்னும் சில மகிமைகள் உண்டு. அவையாவன; ஃபோலிக் ஆஸிட் (Folic acid) என்ற வைட்டமின் 'பி' யின் ஒரு ரகம் கீரைகள்-இலைகளில் ஏராளமாய் உண்டு. இந்த ரகத்தால்தான் ரத்தம் சோகைப்படாமல் தாங்கப்படுகிறது.

தவிர, வைட்டமின் 'கே' எனப்படும் சத்து பெரும்பான்மை கீரைகள்—இலைகளில் உண்டு. இது காரணம் பற்றித்தான் நாட்டு வழக்கத்தில் காயங்களில் ரத்தக்கசிவைத் தடுத்து காயங்கள் ஆறிவர சில இலைகளைப் பச்சையாகக் கட்டுவது போலும்! கீரைகள்-இலைகள் மூலம் வைட்டமின் 'கே' நமது உணவில் மிக அவசியம்.

அரிசியில் உள்ள வைட்டமின் 'பி' பற்றுக்குறையை சரிக்கட்ட முருங்கைக்கீரையில் அரிசிக்கு மும்மடங்கும், வெந்தயக்கீரையில் அரிசிக்கு இருமடங்கும், பசலைக் கீரையில் அரிசிக்கு மும்மடங்குமாக வைட்டமின் 'பி' பொருந்தியிருக்கிறது.

இதே மாதிரி ஆரஞ்சில் வைட்டமின் 'ஸி' 60 யூனிட் என்று அளவுகோல் வைத்துக்கொண்டால், கீரைகள்-இலைகளில் வைட்டமின் ' ஸி ' கணிசத்தை அடியில் காணலாம் —

கீரைகள்—இலைகள்	வைட்டமின் ' ஸி '
முருங்கைக்கீரை	220 யூனிட் (ஆரஞ்சுக்கு 4 மடங்கு)
முளைக்கீரை, அரைக்கீரை	170 யூனிட் (,, 3 மடங்கு)
பச்சைக் கொத்தமல்லி	130 யூனிட் (,, 2 மடங்கு)
முட்டகோஸ்	120 யூனிட் (,, 2 மடங்கு)
பசலைக்கீரை	50 யூனிட் (,, சரிமட்டம்)

கடைசியாக, கீரைகள் - இலைகளில் புரதக்கணிசத்தைப் பாருங்கள். அகத்திக்கீரையில் அரிசிக்கு 1½ மடங்கும், முளைக் கீரை, தண்டுக்கீரையில் அரிசிக்கு சமமாகவும், முட்டகோஸில் அரிசிக்குக் கால் பங்கும், பச்சைக் கொத்தமல்லியில் அரிசிக்குப் பாதியும், பச்சைக் கருவேப்பிலையிலும் முருங்கைக்கீரையிலும் அரிசிக்கு சமமாகவும் வெந்தயக்கீரையில் அரிசிக்கு முக்கால் பங்கும், வேப்பிலைக் கொழுந்தில் அரிசிக்கு இருமடங்கும் புரத மேன்மை உண்டு.

பொதுவாய் ஒரு விஷயம் அறிவது என்னவென்றால், முட்ட கோஸ் போன்ற பெருமையுள்ள பண்டம் உணவு மதிப்பில் மேன்மையுமல்ல ; முருங்கைக்கீரை போன்ற மலிவான கீரைகள் தாழ்வுமல்ல.

———

புகை பிடிப்பதால்

பிரிட்டிஷ் ராயல் காலேஜ் ஆப்ஃபிஸிஷியன்ஸ் – என்ற பிரிட்டனின் வைத்யக் கல்லூரியிலிருந்து " Smoking and health now ". என்ற தலைப்பில் வெளியான 148 பக்க ஆராய்ச்சிக் கருத்துரை புகை பிடிப்பதால் விளையும் அபாயங்களைக் குறிப்பிடு கிறது. பிரிட்டனில் ஆண்டிற்கு முப்பதாயிரம் மனிதர்களின் மரணத்திற்கு இது ஏதுவாகின்றது. புகை பிடிக்காதவரைவிட சராசரி 5½ ஆண்டுகள் புகை பிடிப்பவரின் வாழ்வு குறைகிறது. கர்ப்பிணி புகை பிடிப்பவளாயின் குழந்தைகள் மிகச்சிறிதாகப் பிறக்கின்றன. கரு நிலையிலேயே அழிவு அதிகம். 35 64 வயதுள்ளவர்களில் 1968ல் இறந்தவர்களில் மூன்றில் ஒருபங்கு புகை பிடிப்பவர்களே. வருஷாவருஷம் இந்த விகிதம் அதிகரித்து வருகிறது. புள்ளிவிபரப்படி புகை பிடிப்பவர்களில் 5ல் இருவர் 65க்கு முன்னரே இறக்கிறார்கள். புகை பிடிக்காதவர்களில் 5ல் ஒருவர்தான் இறக்க நேரிடுகிறது.

மனமும் கனவும்

புலன்களையும் உடலையும் பணியாற்றச் செய்யும் பணி உள்ளத்தினுடையது. அது செயல்படும்போது இரண்டு நிலைகளை ஏற்றுக் கொள்ளுகிறது (நான்கு நிலைகளைப் பெறுவதாக இந்திய மனோ விஞ்ஞானம் கூறும். பொதுவான விளக்கத்திற்கு இந்த இரு நிலைகளே போதுமானது) இதைச் செய்யலாம்; இதைச் செய்ய வேண்டாம் என்று பணியைத் திட்டமிடுவது, இதை இப்படிச் செய்யலாம், இப்படிச் செய்யக்கூடாது என்று செய்முறை பற்றியும் திட்டமிடுவது மனமெனும் பகுதி. மனம் திட்டமிட்ட பணியிலும் பணியைச் செயலாற்றும் முறையிலும் இது சரி இது சரி அல்ல என்று ஆதாரமும் யுக்தியும் கொண்டு நிர்ணயித்து இப்படி செய் அப்படிச் செய்யாதே என்று நிர்ணயம் செய்வது புத்தி எனும் பகுதி. நாம் விழித்திருக்கையில் இவ்விரண்டும் செயலாற்றுகின்றன. (ஸங்கல்பவிகல்பாத்மகம் மன: நிச்சயாத்மிகா புத்தி:)

உடலும் புலன்களும் சற்று அயர்வுறும்போது தூக்கம் வருகிறது. இந்நிலையிலும் மனம் மட்டும் விழித்திருக்கிறது. மனத்தின் திட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் புத்தி அப்போது செயலாற்றுவதில்லை. இந்த நிலையில் மனம் தனிக்காட்டு ராஜா. அப்போது மனம் இந்த உடல் – புலன்கள் – இவைகளின் உதவியை எதிர்பாராமலேயே, தான் செயல்படும் வெளியே உள்ள தேசத்திற்கும் காலத்திற்கும் கட்டுப்படாமலேயே செயலாற்றத் துணிகிறது. தான் அமைந்துள்ள உடலையும் புலன்களையும் புறக்கணிக்கிறது. வேறு உடலையும் புலன்களையும் ஏற்கிறது. தாம் புறக்கணித்த உடலால், புலன்களால் செய்ய முடியாதவற்றைக் கூடப் புதிதாக ஏற்ற உடலால் புலன்களால் செய்து நிறைவுபெறுகிறது. அப்படிச் செயலாற்றும்போது எதிர்பார்க்க முடியாத அளவில் ஆயிரக் கணக்கான ஆண்டுகள் முன்னும் செல்ல முடியும், பின்னும் செல்ல முடியும். இதைக் கண நேரத்தில் சாதித்து விடுகிறது. அதே போல ஆயிரக்கணக்கான காதங்களைக் கண நேரத்தில் கடந்தும்விடுகிறது. நேரத்தையும் காலத்தையும் செயலாற்றும் முறையையும் கடந்த இந்நிலையைக் கனவு என்கிறோம்.

இந்த மனமும் ஒடுங்கித் தூங்குவதும் உண்டு. இது கடுந் தூக்கம் (ஸுஷுப்தி). மனமும் ஓய்வு பெறும் வேளை இது. இது எத்தனைக்கெத்தனை அதிகமாக அனுபவத்தில் வருகிறதோ அத்தனைக்கத்தனை மனம் தெளிவு பெறுகிறது. இது தானே நேர்ந்தால், மனம் எளிதில் அடங்கி விடுவதைக் குறிப்பிடும்.

கடுந்தூக்கமே ஏற்படாமல் கனவு கண்டு கொண்டே இருக்க நேருமானால் மனம் குழம்பி அடங்கி நிற்காமல் தத்தளிப்பதைக் குறிப்பிடும். மருந்துகளாலும் சில பயிற்சிகளாலும் இந்த மனத்தைச் செயற்கையாக ஒடுங்கச் செய்து இந்த அமைதியைப் பெற முடியும். ஆனால் அதன்பின் எழும் மனம் தெளிந்து பணியாற்றுமா அல்லது ஜலத்தின் ஆழத்தில் அமிழ்த்தி வைத்த பந்து அழுத்தம் அகன்றதும் விண் என எழுமாப்போல் பழைய குழப்பம் சிறிதும் குறையாமல் கிளம்புமா என்று சொல்ல முடியாது.

கனவு ஏன் ஏற்படுகிறது? மனம் ஏன் கட்டுக்கடங்காமல் தாவுகிறது? கனவு எதையேனும் குறிப்பிடுகிறதா? தவிர்க்கத் தக்கதா? தவிர்க்க முடியுமா? அனுபவித்ததொன்றின் விளக்கமா? அனுபவிக்கப்போவதன் விளக்கமா? என்றெல்லாம் பற்றி இன்று மனநிலை ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் ஆராய்ந்து வருகின்றனர். மனத்தைப்போல இதைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியும் எல்லையற்றதாகவே சென்று வருகிறது. கடவுளைக் கூடக் கண்டறிந்து விடலாம்; மனத்தைக் கண்டறிய முடியாது எனத் தோன்றக்கூடும்.

கனவுகளில் இருவகை உண்டு. ஒன்று நிகழ்ந்த ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி மாடு அசைபோடுவதுபோல, மனம் அசைபோட்டு நிகழ்ந்த அந்த சம்பவம் தற்போது முடிந்து போனதுபோல் முடியாதிருந்தால் வேறு எப்படி நிகழ்ந்திருக்கும் என்பதைப் பற்றிய கற்பனையாக இது அமையலாம். இந்தக் கற்பனை பெரும்பாலும் நாம் தூங்க ஆரம்பித்ததும் ஏற்படும் கனவுகளில் தோன்றக் கூடியது. குழம்பிய மனம் அசைபோடுவதால் ஏற்படுவது இது. பெரும்பாலும் நிகழ்ந்தவைகளைப் பற்றியதானதால் இதைப்பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டாம் என்பர் சிலர்.

அன்று மாலை ஒரு நண்பர் கார் ஓட்டிச்செல்கிறார். கார் ஓட்டுவதில் கவனம் குறையுமளவில் காரியாலய நிகழ்ச்சி ஒன்றில் மனம் அசைபோட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. பழக்கத்தால் பாதையில் கார் செல்கிறது. திடீரென மனம் விழித்தெழுந்து கார் ஓட்டுவதில் கவனம் திரும்பும்போது பெரும் பள்ளத்தில் கார் விழவிருப்பதை உணர்ந்து படுவேகத்தில் செயலாற்றிக் காரைத் திருப்பிப் பாதைக்குக் கொணர்ந்ததால் அபாயம் தவிர்க்கப்பெறுகிறது. மறுபடியும் கவனத்துடன் மனம் வேலை செய்து அன்றைய பணிகள் முடிகின்றன.

படுக்கையில் படுத்ததும் கனவில் இதே நிகழ்ச்சி தொடர்ந்து பள்ளத்தில் தான் விழுந்து பெட்ரோல் இருக்கும் பகுதி உடைந்து கார் பற்றி எரிந்து தானும் அதில் எரிந்து மாள்வதாகக் காண்கிறன். இது எதைக்குறிப்பிடுகிறது?

நினைவுலகில் நடந்த நிகழ்ச்சியைப் பற்றி மனம் அசைபோடுகிறது. நிகழ்ந்த ஒன்றின் முடிவு வேறுவிதமாக அமைந்தால் என்ன நேர்ந்திருக்கும் என்ற சிந்தனையாக இது அமையலாம். இந்த சிந்தனையின் பயனைக் கார் ஓட்டும்போது கவனத்தை வேறு இடத்தில் செலுத்தினல் ஏற்படும் அபாயமும், அதே மாதிரி பணிகளில் கவனத்தை ஒருங்கே குவித்துச் செயலாற்ற வேண்டிய அவசியமும் உணர்த்தப்பெறுவதாகக் கொள்ளலாம். நினைவுலக நிகழ்ச்சிக்குப்பின் பெரும் அபாய நிலையில்கூடத் தான் சமாளித்த விதத்தைப் பற்றி இறுமாப்பு ஏற்பட்டு கார் ஓட்டுவதில் அசிரத்தையுடன் இருப்பதிலேயே பெருமைகொள்ளும் புத்திக்குப் பாடம் புகட்ட இந்தக் கனவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். மனத்தின் விகல்ப சக்தி அளிக்கும் இந்த போதனை நிகழும் பணியில் கவனத்தைப் புகட்டுவதாக இருக்கலாம்.

மற்ருெரு நிகழ்ச்சி: இரு சகோதரர்களிடையே சில்லரை விஷயத்தில் வாய் தடித்து உணர்ச்சி மிகுந்து அடிதடியில் கொண்டு விடுகிறது. கோபத்தால் தன் வசமிழந்த தம்பி பக்கத்திலிருந்த கத்தியை அண்ணன் மேல் எறிகிறன். குறி தப்பியது. வெறி அடங்கி இருவரும் பிரிகின்றனர். காலைவரை மனமொத்த இருவர்களிடையே ஏற்பட்டதானதால் இரவு படுத்ததும் மனம் இந்நிகழ்ச்சியை அசைபோடுகிறது. மறுபடியும் இதே சண்டை. ஆனல் முடிவுதான் மாறுபட்டது. கத்தி அண்ணனின் மார்பில் ஆழப்பதிந்து அவன் உயிரைக் குடிக்கின்றது. கொலைக் குற்றத்திற்காளாகித் தம்பியும் தூக்கில் தொங்குகிறன். பகலில் நிகழ்ந்த செயலின் முடிவு இசைகேடாக மாறியிருந்தால் என்ன நடக்கும் என்பதை மனம் படம் போட்டுப் பார்க்கிறதென இதைக் கொள்ளலாம். ஆத்திரத்தால் அறிவை இழக்காதே என்ற போதனை இதில் ஏற்படலாம். பகலில் நடந்த நிகழ்ச்சிக்குப்பின் புத்தி வேறு வகையில் சமாதானம் கொள்ளச் செய்யும். "எனக்கு முன்னமே தெரியும் – கத்தி குத்தாதென்று. அண்ணனைப் பயமுறுத்தத்தான் இப்படிச் செய்தேன்" என்று சமாளிக்கத் தூண்டும். இப்படித் தெரிந்து செய்திருந்தாலும், ஆத்திரத்தில் வசமிழந்து செய்திருந்தாலும், ஏதோ ஒரு சிறு தவறுதலால் அண்ணனின் உயிருக்கு ஆபத்து விளைந்திருந்தால்? என்ற கேள்வியை எழுப்பி விடையை காண்பிக்கிறது மனம். இந்தக் கனவுகள் பெரும்பாலும் முன்னிரவில் நிகழக்கூடியவை.

இப்படி ஒவ்வொரு பணியையும் பற்றிப் பின் விளக்கம் செய்யும் மனம் சூழ்நிலையையொட்டிப் பின் விளையவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைப் பற்றியும் கனவு கண்டு விளக்கக் கூறுவது உண்டு. மனம் தெளிந்திருக்கும் நிலையில்தான் இந்தக் கனவைக் காண முடியும். இரவில் நல்ல அயர்ந்த தூக்கத்திற்குப் பிறகு விடியற்காலையில் இந்த கனவுகள் தோன்றும். விடியற்காலையில் கண்ட கனவுகள் பலிக்கும் என்று கூறுவார்கள்.

மனத்திற்குத் தேசத்தையும் காலத்தையும் கடந்து நின்று பார்க்கும் சக்தி உண்டு. நிகழவிருக்கும் நிகழ்ச்சியைத் தத்ரூபமாக காண்பவர். இந்த சக்தியைப் பழக்கத்தால் கண்டு அறிந்து பயன்படுத்திக்கொள்பவர் சிலரே.

மனம் கட்டிய கோட்டை, பகல் கனவு என்று ஏச்சுக்கிடமாகுமாறு மனத்தால் கண்டதைச் செயலாற்றத் துணிவும் தீரமும் சாமர்த்தியமுமில்லாதவன் பெரும் வாய்ப்புகளை வீணடிப்பதுண்டு. சிலர் தீரத்துடன் துணிவுடன் செயலாற்றி கனவை நனவாக்கிய பெருமையைப் பெறுவதும் உண்டு. மனத்தால் கண்ட உருவை சிலையில் செதுக்கும் சிற்பியைப்போல தீர்க்கதரிசிகளான இவர்கள் விதை நிலையில் உள்ள சூழ்நிலையில் பெரும் ஆலமரத்தை மனத்திற்கண்டு அதை அப்படியே உருவாக்கும் தீரர்களாக விளங்குகிறார்கள். இவர்களை மஹாமனா:— மனஸ்வீ பெருமனம் படைத்தவன் என நாடு கொண்டாடும். மஹாமனா மாளவீயா, மகாத்மா காந்தி முதலியவர்கள் இதற்குச் சாக்ஷி

புகை பிடிப்பதை நிறுத்த முடியாவிடில்

அமெரிக்க சுகாதார இலாகா வெளியிட்டுள்ள Smoking Tobacco and health என்ற ஆராய்ச்சிக் கருத்துரையில் புகை பிடிப்பதை நிறுத்த முடியாதவர்கள் அல்லது நிறுத்த விரும்பாதவர்களுக்குச் சில உபதேசங்களை வழங்கியுள்ளது. (1) சிகரெட்டுகளின் எண்ணிக்கையைக் குறைத்துவா. (2) புகையை உள்ளே சுவாஸாசயம்வரை செல்லும்படி இழுப்பதன் அளவைக்குறை. (3) ஒவ்வொரு சிகரெட்டிலும் சிறிதளவே உபயோகி. (4) கடைசிவரை உபயோகிப்பதால் வரவர புகையில் அதிகமாகும் தார் நிகோடின் விஷாம்சம் உடலில் ஏறுமலிருக்க சிகரெட்டை முழுவதும் உபயோகிக்காமல் எரிந்துவிடு. (5) புகையைச் சிறிதளவே உட்கொள். (6) ஒரு தடவை இழுத்ததும் சிகரெட்டை வாயிலிருந்து எடுத்துவிட்டு மறுபடியும் இழுக்கும்போதுமட்டும் வாயில் வை. (7) தார் நிகோடின் குறைந்த அளவில் சேர்க்கப்பட்டுள்ள சிகரெட்டையே உபயோகி. (8) முடிந்தால் சிகார் அல்லது பைப்மூலம் புகைப்பதற்கு மாறுக.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3-75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

" சக்தி சஞ்ஜீவி "

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எங்ஙிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம்		போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்		போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு)	போன் நெ. 27
	(ஆபீஸ்)	போன் நெ. 61
மானேஜர்	(வீடு)	போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

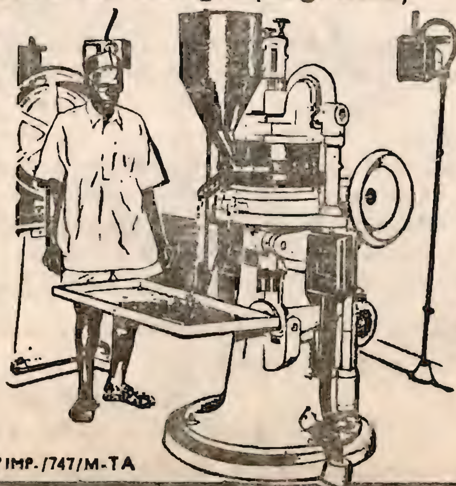
பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520

48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.

27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு,
கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP./747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன் : 26006

ஸ்ரீ ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி : போன் ; 585687
2. மொயிதின் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,, 2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,, 85752
4. வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,, 32988
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,, 92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,, 195
7. கடைவீதி, பொன்னானி ,, 41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1 ,, 378
9. கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,, 87
10 மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,, 33758
12. இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2 ,, 4891
13. 229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,, 33988
14. T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2
15 No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)

பாக்டரி :	நர்ஸிங்ஹோம் :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)	திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 2)	(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

.:.

ச்யவனப்ராச லேகியம்

420 கிராம்	300 கிராம்	150 கிராம்
ரூ. 7-00	ரூ. 5-00	ரூ. 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

ஶ்ரீதந்வந்தரயே நம:

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





விரோதிகிருது
ஆனி

மலர் 9

ஜூன்
1971

இதழ் 6







வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-2

பொருளடக்கம்

—o—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

மூளையின் எல்லையற்ற சக்தி

அதிகமாகப் படிக்கும் மாணவன், மூளைக்கு வேலை அதிகம் கொடுப்பவன் ஆகியோரிடம் சிலர் "இப்படி ஓயாமல் மூளைக்கு வேலை கொடுத்தால் மூளை குழம்பும் என்று பயமுறுத்துகிறார்களே, இதற்கும் விளக்கம் கூறுங்கள்."

மூளைக்கு எவ்வளவு வேலை கொடுத்தாலும் ஒன்றும் ஆகாது. எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மூளைக்கு வேலை கொடுக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு நல்லதே தவிர கெடுதல் இல்லை. கத்தி தீட்ட தீட்டக் கூர்மையாகிறதே, அதே போலத்தான் புத்தியும். காந்தி, நேரு, சர்ச்சில் இவர்களெல்லாம் மூளைக்கு வேலை கொடுத்தவர்கள். ஓயாமல் மூளைக்கு வேலை கொடுத்தால் மூளை குழம்பும் என்பது விஞ்ஞான ரீதியாகச் சரியல்ல. மனக்கவலை மிகுந்தால்தான் மூளையைப் பாதிக்கும். கவலைதான் கூடாது.

டாக்டர் ராமமூர்த்தி.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன் L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இ[illegible]ள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊ[illegible]தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும், பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
ஆனி
மலர் 9



1971
ஜூன்
இதழ் 6.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

பிரார்த்தனை

आक्रान्तमन्तररिभिर्मदमत्सराद्यैः
गात्रं वलीपलित रोगशतानुविद्धम् ।
दारैः सुतैश्च गृहमावृतमुत्तमर्णैः
मातः कथं भवतु मे मनसः प्रसादः ॥
तत्त्वामनन्यशरणः शरणं प्रपद्ये ।

தாயே! எனது மனத்தில் மெத்தனமும் பொறாமையும் மற்ற பேராசை கோபம் முதலியவைகளும் சூழ்ந்து அங்கு அமைதியைக் கெடுத்து விட்டன. உடலில் திரையும் நரையும் நூற்றுக்கணக்கான நோய்களும் அணுவணுவாகத் துளைத்துச் சுகமின்றிச் செய்து விட்டன. வெளியே கடன் கொடுத்தவர்கள் அதை வசூலிக்கத் தயையின்றி முற்படுவதுபோல் பிள்ளைகளும் மனைவியும் தம்தம் தேவைக்கு என்னைக் கிட்டி கட்டுகின்றனர். எங்குமே மன அமைதியும் தெளிவும் இல்லையே. வேறு புகலின்றி உன்னையே சரணடைகிறேன். அமைதிக்கும் தெளிவுக்கும் வழி காட்டுவாயாக!

நீலகண்ட தீக்ஷிதரின், ஆனந்தஸாகரஸ்தவம்.

அளவான நல்ல உணவே ஆரோக்கியத்தின் அடிப்படை

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன்

பேராசிரியர், உயிரியல் இரசாயனத்துறை,
ஜிப்மர் மருத்துவ உயர் படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,
பாண்டிச்சேரி–6.

நமக்கு நல்ல உணவு மிகவும் அவசியம். அந்த உணவும் சரியான அளவில் இருக்கவேண்டும். உணவு விஷயத்தில் நம் கவனக் குறைவாலேயே பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. பண விஷயத்திலுள்ள அக்கரையில் நாலில் ஒரு பங்கு கூட உணவு விஷயத்தில் நாம் செலுத்துகிறதில்லை. ஒவ்வொருவரும் வேண்டிய அளவும், தகுந்த புரதம், கொழுப்பு இவைகள் உள்ளவையுமான உணவை உட்கொண்டால் அதுவே மிகவும் ஆரோக்கியம். உணவில் உள்ள சில பொருள்கள் குறைவால் பல நோய்களும் அதிகப்படி உணவருந்துவதால் சில நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. மேலும் தகுந்த அளவுடன் கூடிய நல்ல உணவு உட்கொள்ளாவிடில் உடல் புஷ்டிக்குறைவு ஏற்படுகிறது. அதனுல் தப்பித்தவறி உடம்பிற்குள் செல்லும் வியாதிக் கிருமிகளை முறியடிக்கும் சக்தி குறைந்து நோய்க் கிருமிகளின் சக்தி மேலோங்குகிறது. ஆனல் புஷ்டிவாய்ந்த உடலில் வியாதிக் கிருமிகள் நுழைந்தால் கூட அவைகளை முறியடிக்கும் சக்தி உடலுக்கு உண்டு. அதனுல் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கப்படுகின்றன

நம் உணவு எந்த அளவில் எப்படி இருக்கவேண்டும்? உணவின் தேவையை நம் உடம்பு வெளியிடும் உஷ்ணத்தின் அளவைக் கொண்டு நிர்ணயிக்கலாம். ஒருவர் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருந்தால் கூட அவரது இருதயம், நுரையீரல்கள், சிறு நீரகங்கள் வேலை செய்தாகவேண்டும். அதற்காக நாளொன்றுக்கு சுமார் 1000 கலோரிகளுக்குச் சமமான சக்தி தேவை. அதைத்தவிர ஒருவன் ஈடுபடும் வேலைக்குத் தக்கபடி அதிகப்படியான சக்தியைச் செலவிடுகிருன். 70 கிலோ கிராம் எடையுள்ள ஒருவன் தூங்கும்போது மணிக்கு சுமார் 65 கலோரிகளும், வேலையின்றி உட்கார்ந்திருக்கும்போது மணிக்கு சுமார் 100 கலோரிகளும், நடக்கும்போது 200 கலோரிகளும், ஓடும்போது 570 கலோரிகளும், மாடிப்படிகள் ஏறும்போது

கிழங்குகள் இவைகளை உபயோகப்படுத்தித் தயாரிக்கப்படுகின்றன. இவைகளில் "உடலின் தொழிற்சாலை" எனப்படும் கல்லீரலை நல்ல முறையில் வைத்திட ஏதுவான வைட்டமின்களும், அமினோ ஆஸிட்களும் தவிர உடலுக்கு வேண்டிய பல தாதுப்பொருள்களும் இருப்பதால் இந்த மருந்துகளுக்கு நல்ல பலனும் அதனால் கிராக்கியும் இருக்கிறது.

ஆகவே நம் உணவில் நமக்கு வேண்டிய கலோரிகளும் குறிப்பிட்ட அளவு நல்ல வகை புரதம், சரியான கொழுப்பு, மாவுப் பொருள், வைட்டமின்கள், தாதுப்பொருள்கள் இருக்கின்றனவா என்று ஒவ்வொருவரும் கவனிக்கவேண்டும். அந்தக குடும்பங்களில் தாய்மார்கள், கணவனுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் அதிக அளவில் அரிசிச்சாதம் படைத்து அவர்கள் சாப்பிடடால் திருப்தியடைகிறார்கள். அரிசியை மட்டும் பெருமளவு சாப்பிட்டால் அது கொழுப்பாக மாறி உடல் உப்ப ஏதுவாகிறது ஆகையால் தகுந்த அளவில் தேவையான உணவுப் பொருள்களை உட்கொண்டால் அதுவே சர்வரோக நிவாரணி ; அதுவே உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.

Warning on VD increase

"If immunization against measles proves as successful as expected, gonorrhoea will then become the commonest infectious disease in this country, Dr Robert S. Morton, of United Sheffield Hospitals, warned a recent meeting of the Royal Society of Health in Sheffield "

" The provisional figure for the number of people seen for the first time in VD clinic in England and Wales during 1968 was almost 1,97,000 or one in every 250 of the population. This represented, he said, an increased workload in terms of patients of 52 percent since the beginning of the decade."

" Most young women found to have gonorrhoea displayed no symptoms. As the disease became more wide - spread a growing number of women appeared to suffer complications with consequent inability to conceive.

" Some of our young women." he added, are therefore, paying a high price for emancipation and sex equality. Many are unaware of the threat to their future happiness."

— *Medical News*,

நோய்ப் பகுதி

பகந்தரம் - பௌத்தரம்

பகம் என்று ஆஸனதுவாரத்தின் வெளிப்புரம் சுற்றி பரவி யிருக்கும் தசை மிகுந்துள்ள - உட்கார்ந்திருக்க உபயோகப்படும் பீடப்பிரதேசத்திற்கு பெயர். தர் – என்ற தாதுவிற்கு பிளத்தல் பீடித்தல் என்று பொருள். குத துவாரத்தின் அருகில், பகபீட பிரதேசத்தைப் பிளந்து பீடிக்கும் ஒரு விரண நோய்க்கு பகந்தரம், பௌத்தரம், பகந்தா பௌத்தரம், மூல பௌத்தரம் என்று பல பெயர்கள் வழக்கில் வந்துள்ளன.

ஆஸனவாயின் வெளிப்பிரதேசத்தில் அதன் ஒன்று இரண்டு அங்குல தூர இடைவெளியில் ஒரு பிடகை கட்டி உண்டாகும். முதலில் உளுந்து, கடலை, மொச்சை போன்று சிறிதாகவே வெளியில் தோன்றும். வாய் இல்லாமல் சிறு முண்டாகவே இருக்கும். ஆனால் நாளடைவில் பகபீடத்தின் உட்புரத்தில் குததுவாரத்தின் உட்புரம்நோக்கி குறுக்காகவோ நெடுக்காகவோ உள்குழாய் உண்டுபண்ணிக்கொண்டு புறை ஓடத்தொடங்கும். இந்த புறைப்புண் குழாய், குதநாளிகையைத் துளைத்துக்கொண்டு அதனுள்ளேயும் ஆக்கிரமிக்கும். இந்த நிலை ஏற்படும் சில நாட்களுக்கு முன்பே பகபீடத்தில் ஆஸனதுவாரத்தின் வெளியில் தோன்றிய பிடகையின் தலைமுண்டில் வாய் திறந்து, சிறிய பிளவை துவாரம் ஏற்படும். இந்த பிடகை வெளி துவாரத்திற்கும் இதன் உள் வழியே புறை ஓடித் தனியாக ஏற்பட்ட குதநாளிகை (ஆஸனவாயின் உட்புரக்குழல்) துவாரத்திற்கும் சுரங்கம்போல் தொடர்பு வழி ஏற்பட்டுவிடும். இதை பகந்தர நாடீ வ்ரணம் என்று விரணவைத்தியர்கள் சொல்லுவார்கள்.

பகபீடத்தின் வெளியில் பிடகைக்கட்டியின் சிறு அம்சம் முடிச்சுபோல காண்பதற்கு முன்பே அந்த குறிப்பிட்ட பிரதேசத்தில் முதலில் தாங்கமுடியாத அரிப்பு, பிறகு எரிச்சல், பிறகு குத்து வலி முதலிய அங்கு வியாதியை உண்டுபண்ணும். தோஷங்களின் கப, பித்த, வாயுக்களால் உண்டாகும். உட்காருவதில் வேதனை, மலபந்தம் முதலிய தொந்தரவுகள் கூட இருக்கும். இந்த சமயத்தில் சரியான முறைப்படி ரக்தத்தில் இருக்கும் தோஷங்களை அகற்றும்படி சோதனை சிகித்ஸை செய்துகொண்டு விட்டால், வியாதி வளராது. அடங்கிவிடும். உட்புறம் புறையோடாது. உட்

புறம் சிறிய அளவாகிலும் புறைக்கு இடம் வந்துவிட்டால் பிறகு சஸ்திரத்திஞல் அறுவை சிகித்ஸை செய்தால்தான் ரணம் ஆறும். உள் மருந்து சாப்பிடுவதாலும் வெளிப்பூச்சுகளிஞலும் முற்றிலும் சொஸ்தமாவது சாதாரணமாய் இல்லே.

அறுவை சிகித்ஸையும் விரணத்தின் நாடி, புறை அல்பமாயிருக்கும்பொழுது செய்யாவிட்டால் குதத்துவாரத்தில் நாடி சேர்ந்து, அந்த புண் புறையின் துவாரத்தின் வழியே மலம் கசிய ஆரம்பித்து விடும். கெட்டநீர், ரக்தம் சீழ் ஒழுகும். ஒவ்வொரு சமயம் புண்ணின் வெளிதுவாரம் அடைத்துக் கட்டிக்கொள்ளும் திடீரென்று அந்தக்கட்டி திறந்துகொள்ளும். உள்ளே சேர்ந்துள்ள மலம் சீழ்ரக்தம் துர்நீர் வெளியே அதிக அளவில் வரும். இப்படி மலம் வெளியான சமயத்தில் வேதனே சிறிது மட்டுப்படும். நோய் முற்றிஞல், ஒன்றுக்கு அதிகமாக 3, 4 இடங்களில் ஆஸன வாயில் வெளியில் நாலு புறங்களிலும் பிடகைகள் கிளம்பி, எல்லாம் தனித்தனியாகவும் குதநாடியில் சேர்ந்தும், வேறுபக்கங்களிலும் புறையோடவும் செய்யும்.

பகந்தர நோய்க்கு காரணம் மூல ரோகத்திற்கு போலவேதான். அது ஆரோக்கியம் 1970 அக்டோபர் நவம்பர் இதழ்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளது.

பகந்தரம் மூலரோகம் இருப்பவருக்கு மூலத்தின் உபத்திரவமாயும் உண்டாகும். இரண்டும் சேர்ந்தால் கஷ்டமதிகமே.

குறிப்பு:— பிரதானமான வியாதி நிவிருத்தியாகிவிட்டால் அதற்கு உபத்திரவமாய் வந்துள்ள வியாதிகள், தாஞகவே அல்லது எளிதில் சொஸ்தமாகிவிடும் என்பது பொதுவான விதி. உதாரணமாய் பாண்டு ரோகத்தில் அல்லது கிரஹணியில் வாய்ப்புண் கடுமையாகவந்தாலும் பாண்டு கிரஹணி சொஸ்தமானவுடன் வாய்ப்புண் மறைந்து விடும். மூலவியாதிக்கு உபத்திரவமாய் பகந்தரம் வந்தால் மூலம் சொஸ்தமாஞலும், பிறகும் பகந்தரம் நீடித்து பாதித்துக்கொண்டிருப்பதுண்டு.

மூலவியாதியே இல்லாமல் தனியாகவே பகந்தரம் வருகிறது. ஆஞல், மூலரோகத்தைப்பார்க்கிலும் பகந்தரம் குறைவான விகிதத்தில் வருகிறது. மூலம் சிலருக்கு பிறவியிலேயே இருக்கிறது. ஆஞல் பகந்தரம் எல்லா வயதினருக்கும் வரக்கூடியதாயினும் பிறவியில் கூட இருப்பதில்லே. மூலம் சிகித்ஸையிஞல் குணமானபின்பும் திரும்பத்திரும்ப ஏற்படுவது போலவே, பகந்தரமும் சொஸ்தமானபின்பும் சில வருஷங்கள்

கழித்து திரும்பவும் பீடிக்கிறது. ஜாக்கிரதையினுலும் சிகித்ஸை யினுலும் அதிகம் ஆகாமல் ஓரளவு குறைந்தாலும் சிலருக்கு ஆயுட்காலம் பூராவும் தொடர்ந்து கொண்டும் இருக்கிறது பகந்தரம். சுபாவத்தில் மிகவும் கடினமான வியாதியே தவிர சொஸ்தமாக்க முடியாத நோயல்ல.

பகந்தரரோகத்திற்கு சிகித்ஸை சஸ்திர சிகித்ஸைதான். ஆயுர்வேத முறையில் கத்தி முதலியதால் அறுத்தல் போலவே, க்ஷார ஸூத்திரம் இடுதலும், அக்கினியினுல் சுடுவதும், சிரையி லிருந்து ரக்தத்தை வெளியில் எடுத்தலும் சஸ்திர சிகித்ஸையில் சேர்ந்தவையே பகந்தர ரோகத்தில் அதன் நிலேகளே அநுசரித்து சஸ்திரத்தினுல் அறுத்தல், க்ஷார ஸூத்திரம் வைத்தல், சுடுதல், ரக்த ஸ்ராவம் ஆகிய நாலு வகை சிகித்ஸை முறைகளும் ஜாக்கிர தையாய் செய்யவேண்டியிருக்கலாம்.

ஆயுர்வேத சாரீர சாஸ்திரத்தின்படி (Anatomy) சரீரத்தில் 108 மர்மஸ்தானங்கள் சொல்லப்படுகின்றன. இந்த மர்மஸ்தா னங்களில் அடி, குத்தல் முதலிய வெளிக்காரணங்களால் விரணம் ஏற்படினும், உள்தோஷத்தினுல் பிடகைகள் வந்தாலும் வேதனே அதிகம். எளிதில் ஆருது. சஸ்திரசிகித்ஸை செய்வதும் மிகக் கடினம். அறுவைக்குப் பின்பு உபத்திரவங்கள் அதிகம் தொடரும். பகந்தர வியாதி ஏற்படும். மூலாதார ஸ்தானம் ஒரு பிரதான மான மர்மஸ்தலம். ஆதலால் பகந்தரத்தில் (மூலத்தைப்பார்க் கிலும்) சஸ்திரம் இடுவதில் மிக ஜாக்கிரதை அவசியம். இந்த மர்மஸ்தானத்தில் ஏற்படுவதால்தான் பகந்தரத்தை குணமாக்கு வதில் கஷ்டமதிகமாகிறது அறுவை வாய் லேசில் தூறுவதில்லே. ஆதலால் ஆயுர்வேதப்படி சஸ்திர வைத்தியர்கள் பகந்த ரத்தில் கத்தியால் அறுத்தலே மிக மிகவும் குறைந்த அளவில் செய்து, க்ஷார ஸூத்திரத்தின் பிரயோகத்தினுல் நாடிவிரணத் தின் இருவாய்களேயும் ஒன்று சேர்க்கின்றனர். புண் குறைந்த அளவில் இருப்பதால் சீக்கிரம் தூருகிறது. அக்கினியினுல் தீய்த் தல் ரக்தஸ்ராவத்தை உடனே நிறுத்துகிறது புகையிடுதல் சீழ் முதலிய கிலேதம் வராமல் தடுத்து புண்ணே ஆற்றுகிறது.

ஆலோபாதி சஸ்திர நிபுணர்கள் பலதடவைகள் ஆபரேஷன் திரும்பத்திருப்ப செய்து சொஸ்தமாகாத பகந்தர விரணம், ஆயுர் வேத முறைப்படி மூலம் பகந்தரம் மாத்திரம் பரம்பரையாய் சிகித்ஸை செய்யும் விரண வைத்திய நிபுணர்களால் அத்தரதி யாக சொஸ்தமாவதை இன்றைக்கும் பல இடங்களில் காண்கிறோம்.

எந்த விரணமும் சரீரத்தில் பொது பலம் நன்ருய் இருந்தால் சீக்கிரம் ஆறும் ஆதலால் தாது பலத்திற்குத் தேவையான ரஸாயன மருந்துகளும், விரணத்தில் அவசியமான ஆஹார நியமங்களும் அநுஷ்டிக்க வேண்டும். பொது பலம் நன்ருய் இருந்தாலும்கூட பகந்தர வரணம் ஆறுவது சிரமப்படுகிறது. இதற்கு பிரத்தியேகமாய், தாம்ரபஸ்மம் தாளகபஸ்மம், குக்குலு முதலிய பிரதானமாய் சேர்த்த ரஸ ஔஷதங்கள் உள்ளுக்கு சாப்பிடுவதில் பகந்தர விரணம் சீக்கிரம் ஆறும். விரணம் தழும்பாய் ஆனபின்பும் குறைந்தது ஒரு வருஷம் முன் ஜாக்கிரதையாகவே இருக்க வேண்டும்

பகந்திர வியாதியானது நிஜகாரணம் என்று சொல்லப்படும் சரீரத்தில் வாதபித்த கபதோஷங்கள் கெட்டு அதனுல் ஏற்படுவது தான் அதிகம். ஆகந்து காரணத்தினுலும் பகந்தரம் வரக் கூடியது. மாம்ஸ உணவு அருந்துபவரில், மாம்ஸம் பக்குவம் செய்வதில் கவனக்குறைவினுல், சிறு எலும்புதுண்டு உள்ளே விழுங்கப்பட்டு அது குதத்துவாரத்தின் வழியே வெளிவராமல், குதத்தின் இறுதிபாகத்தில் பக்கவாட்டில் ஒதுங்கிக்கொண்டு வெளிவராமலும் தங்கிவிடும். சிலகாலத்திற்கு பின்பு கிலேதம் அழுகல் ஏற்பட்டு, துளைத்துக்கொண்டு வெளிவரத்தொடங்கும். பகந்தரம் போலவே நாடீ விரணம் விளைவு. இதில் பொறுக்க முடியாத வேதனை இருக்கும். இதிலும் உடனே எலும்பு துண்டத்தை அகற்ற அறுவை சிகித்ஸை பூர்ணமாய் செய்யவேண்டியதே. இது ஒரு மர்ம ஸ்தானமானதால் மற்ற இடத்தில் அறுவை புண் ஆறுவதுபோல் சீக்கிரம் ஆறுவதில்லை. நாளாகும்.

குறிப்பு:— பகந்தரத்தில் அறுத்த புண் சீக்கிரம் ஆருததற்கு காரணம்—மலம் வரும் வழியில் புண் இருப்பது ; மர்ம ஸ்தானம் என்று ஏன் கல்பிக்க வேண்டும் என்று எண்ண வேண்டாம். உள்ளங்கை உள்ளங்கால்களில் நடு மத்தியில் சுமார் ஒரு அங்குலம் பிரதேசத்தில் குழிவாக உள்ள இடம் ஒரு மர்ம ஸ்தலமாக ஆயுர்வேத சாரீரம் கூறுகிறது. கைகால்களில் மலத்திற்கு ஸம்பந்தமே இல்லை. சுத்தமே. இந்த இடங்களில் ஆழமான ஆபரேஷன் செய்ய நேர்ந்தால், புண்கள் எளிதில் ஆறுவதில்லை என்பது ஆலோபாதிவிரண வைத்தியர்களுக்கும் அநுபவ பிரத்தியக்ஷம். பகந்தர புண்ணில் மலம் படுவதால் மட்டுமல்ல, அது மர்ம ஸ்தலமானதாலும் புண் ஆறுவது தாமதமாகிறது.

———

பால க்ரஹ பீடை

குழந்தைகளுக்கு வியாதிகள் உண்டாவதற்கு உள்ள காரணங்கள் இருவகை. ஒன்று திருஷ்டங்கள் – அதாவது நேரில் புலப்படுபவைகள். மற்றது அத்ருஷ்டங்கள் – நேரில் புலப் படாதவைகள். உதாரணமாக – பிறந்த சிசுவிற்கு பிரங்கம் குஷ்டம் ஏதாவது இருந்தால், இதற்கு காரணம் பெற்றோரின் தாதுக்களில் பிரங்க குஷ்டரோகங்களின் பீஜங்கள் புலப்படக் கூடியவை. தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைக்கு வாந்தி வயிற்றுப் போக்கு கோளாறு ஏற்பட்டிருப்பின், இதற்கு காரணம் தாய்ப் பாலில் ஆமம் என்ற கெடுதி காணப்படுகிறது. தனிப்பட்ட குழந்தைக்கு மார்ச்சளி – கபம் – இருமல் ஜ்வரம் வந்தால் இதன் காரணம் – அப்பியங்கத்தில், ஆஹார வகையில், பனி, மழை, வெய்யில், காற்று பருவ காலங்களின் மாறுபாடுகளில் ஒன்றிலோ எல்லாவற்றிலுமோ இருப்பது தெளிவாய் தெரியப்படும். இவ் விதம் நோயினுடைய காரணத்தின் சொரூபம் நன்ருய் தெரி கின்றது.

மற்றது – வியாதியின் சொரூபம் குழந்தையின் உடலில் நன்ருய் தெரிகிறது. கஷ்டப்படுகிறது குழந்தை. ஆனல் இந்த குறிப்பிட்ட வியாதியை விளைவித்த மூலகாரணம் "இது" என்று பரிசோதனைகளுக்கு புலப்படவே இல்லை. ஊஹிக்கவே முடியவில்லை. "காரணம் இல்லாமல் கார்யம் ஏற்பட முடியாது. எந்த வியாதிக்கும் ஒரு காரணம் இருந்தே ஆகவேண்டும்" என்ற இயற்கையினுடைய இயல்பு சட்டத்தை எவராலும் மறுக்க முடியாது. ஆகவே, எந்த வியாதிக்கு காரணம் இது என்று பகுத்தறிவால் நேரில் நிருபணம் செய்யும்படி காண முடிய வில்லையோ, சொல்ல முடியவில்லையோ- அந்தக் காரணத்தையும் தனிப்பட்டதாக ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் நிருபிக்கின்றது.

எந்த ஒரு விஷயத்தையும்பற்றி அறிவூட்டுவது நாலு பிர மாணங்கள் – பிரத்யக்ஷம் அநுமானம் உபமானம் சாஸ்திரம் என்று. முதல் மூன்றுவகை பிரமாணங்களும் அறிவிக்காத அல் லது அறிவிக்கவே முடியாத சில விஷயங்களை சாஸ்திரம் மட்டும் அறிவிக்கவல்லதாயிருக்கிறது.

சிசுக்களைப பீடித்துக்கொண்டிருக்கும் விசித்திரமான அறிகுறி களை உடைய சில பிணிகளுக்கு காரணமாய் இருப்பது புலப்படாத

துஷ்ட க்ரஹங்கள் தான் என்று ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் அறிவிக்கின்றது. வியாதிகளை உண்டுபண்ணும் துஷ்டக்ரஹங்களின் இருப்பையும் குழந்தைகளை ஆக்கிரமிக்கும் வழியையும் பிரத்தியக்ஷத்தினுல் அநுமானத்தினுல் உபமானத்தினுல் அறிய முடியாது. சாஸ்திரத்தினுல் தான் அறிய முடியும்.

சரி, சாஸ்திரம் கொடுத்துள்ள அறிவு உண்மை தான் என்று எப்படி நிச்சயிக்கின்றது ?

சாஸ்திரம் கொடுத்த அறிவு உண்மையே என்பதை பிரத்யக்ஷமே நிரூபணம் செய்கிறது

குழந்தைக்கு வந்திருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோயில் – வாயு பித்தகப தோஷங்களுக்கு உரித்தான லக்ஷணங்கள் கேடுற்ற ரஸ ரக்தாதி தாதுக்களின் சொந்த லக்ஷணங்களைத் தவிர, இந்த தோஷ தூஷ்யங்களுடைய சேர்க்கைக்கு சம்பந்தமே கல்பிக்க முடியாத, புதிய விசித்திரமான நானுவித லக்ஷணங்கள் தெரிகின்றன. இவைகளுக்கு காரணம் துஷ்டக்ரஹங்கள் என்று சாஸ்திரம் உபதேசித்துள்ளது வியாதி லக்ஷணங்கள் எல்லாவற்றையும் எப்படியாவது ஒரு வகையில் வாயு – பித்த – கப தோஷங்களுக்குள்ளேயே அடங்கும்படியாக யோஜனை செய்தாலும் செய்யலாம். ஆனுல், வாயு பித்த கப தோஷங்களினுல் மட்டும் விளைந்துள்ள நோய்களை மற்ற இடத்தில், பிரயோகம் செய்து, கண்கூடாக சொஸ்தம் செய்து அநுபவித்த சிகித்ஸையையே இந்த துஷ்டக்ரஹம் உண்டாக்கிய நோயில் பயன்தரவில்லை என்பது பிரத்யக்ஷம். துஷ்டக்ரஹ நோய் சமனம் ஆவதற்கு சாஸ்திரம் சொல்லியுள்ள தனி முறைப்படி மருந்தும் பரிஹாரமும் செய்தால், பிணி பீடைகள் போய் விடுகின்றதும் பிரத்யக்ஷம். இப்படி இருவிதத்திலும் சாஸ்திரத்தின் உபதேசம் முற்றிலும் உண்மை என்பதை பிரத்யக்ஷ அநுபவமே நிரூபிக்கின்றது.

இந்த அநுபவம் ஏதோ பழய காலத்திய விஷயம் என்று இல்லை. கணக்கற்ற பழய காலம் முதல் நாகரீகமும் விஞ்ஞானமும் ஓங்கியிருக்கும் இன்றைக்கும் அநுபவமாயிருக்கிறது. ஆதலால் குழந்தைகளைப் பீடிக்கும் சக்தியுள்ள சில துஷ்டக்ரஹங்கள் உள்ளன என்பதை வெறும் மூட நம்பிக்கை என்று சொல்ல முடியாது.

பாலருடைய க்ரஹ பீடைகளைப்பற்றிய லக்ஷணங்கள் சிகித்ஸா விசேஷங்கள் மற்ற நவீன வைத்திய நூல்களில் காண்பதற்கில்லை. ஆயுர்வேதத்தில் சல்யம் – (விரண வைத்தியம்)

கௌமார் ப்ருத்யம் (குழந்தை வளர்ப்பு வைத்தியம்) முதலிய தனித்தனி அங்கங்கள் போல, பூதவித்யா என்று ஒரு தனி மனோ ரோகங்களையும், துஷ்டக்ரஹங்களைப்பற்றியும் உபதேசிக்கும் பகுதி தனியே வளர்ந்துள்ளது.

பாலக்ரஹங்களைப்பற்றி தெரிந்து கொள்ளுவது, அவை களால் குழந்தைகளுக்கு எவ்வித தோஷமும் வராமல் பாது காத்துக் கொள்ளுவதற்கு நல்ல உபயோகம், மிக அவசியம். இந்த பாலக்ரஹ விஷயம் பொதுஜனங்களுக்கும் போலவே கட்டுரை வரைபவனுக்கும் அதிகம் பரிசயம் இல்லாதது. ஆத லால் இந்தப் பிரகரணத்தில் ஆயுர்வேதம் சொல்லியிருக்கும் எல்லா அம்சங்களுக்கும் கருத்து மொழிபெயர்ப்பு சுருக்கமாய் தரப்படுகிறது. இது சிந்தனையாளர்கட்கு சிந்தனையை ஊக்கு விக்க உபயோகமாகும் என்று நம்பிக்கை.

பால க்ரஹ உற்பத்தி வரலாறு

கிருஹம் க்ரஹம் இந்த இரு சொற்களும் உச்சரிப்பில் ஒன்று போல் தோன்றி, சிறிது குழப்பம் தருபவை. ஆனால் பொருளில் இச்சொற்கள் முற்றிலும் வேறுபட்டவை கிருஹம் – வசிக்கும் வீடு. க்ரஹம்-ஆகாச-மண்டலத்தில் விளங்கிக் கொண்டிருக்கிற சூர்ய – சந்திராதிகள் என்பதே அதிக பிரசித்தி. இவை மஹாக் ரஹங்கள் கண்ணுக்கு புலப்படுபவை. கண்ணுக்கு புலப்படாத தாய் உருவம் இல்லாததாய் வேறு அல்ப்பக்ரஹங்களும் சில இருக்கின்றதை சாஸ்திரம் காட்டுகிறது. ஆயுர்வேதம் மட்டுமல்ல சோதிடம் மந்த்ரதந்தர- சாஸ்திரங்களும் இந்த க்ஷுத்திரக் ரஹங்களை வர்ணிக்கின்றன.

முருகக்கடவுள் சரவணத்தில் குழந்தை வடிவமாக ஆவிர் பவித்தவுடன், அக்குழந்தையை ரக்ஷிப்பதற்காக, பார்வதீ- பரமேசுவரன்- அக்னி–கிருத்திகா தேவர்கள் பெண்உருவத்திலும் ஆண் உருவத்திலும் சில க்ரஹங்களை அச்சமயம் படைத்து குழந்தை முருகனைக் காக்கும் பணியில் அமர்த்தியருளினர். குஹப்பெருமான் குழந்தைப்பருவம் கழிந்து யௌவன நிலை அடையும் வரையில், இந்த க்ரஹ்ரங்கள் முருகக்கடவுளுக்கு உற்ற தோழர்களாய் கூட இருந்தனர். முருகன் அரக்கர்களை அழிக்க தேவஸேனா நாயகனாய் விளங்கிய உடன் இந்த க்ரஹங்கள் முருகனின் பாதங்களில் பணிந்து, எங்களுக்கு இனிமேல் நாங்கள் செய்யவேண்டிய பணிகளைக் கட்டளையிடுமாறு வேண்டி நின்றனர்.

முருகன் தந்தை பரமசிவனிடம் அருளைக்கோரினார். ருத்திர பகவான் க்ரஹங்களை அநுக்கிரஹித்து சொன்னதாவது :—

இந்த பிரபஞ்சமானது தேவர்கள் மனிதர்கள் மிருகங்கள் அடங்கியது. இவர்களுடைய பரஸ்பர உபகார கார்யங்களினால் தான் பிரபஞ்சம் செவ்வையாக தரிக்கப்படுகிறது. பசு முதலிய மிருகங்கள் பால் கொடுத்தல் முதலியதால் தேவ மனிதவர்க்கத்திற்கு உபகாரம் செய்கின்றன. மனிதர்கள் பசு முதலிய மிருகங்களுக்கு தீனிதந்து பராமரிக்கின்றனர். தேவர்கள் பருவகால பனி மழை வெய்யில் காற்றுகளைத்தந்து மனிதர் மிருகங்களுக்கும், மனிதர் வேள்விகளால் தேவர்கட்கும் உபகாரம் செய்கிறார்கள். பிரபஞ்சத்தின் தாரணத்திற்கு இது அவரவர் கடமை. இந்தக் கடமையை செவ்வென செய்யாமல் எவர் வழுவுகின்றனரோ, அவர்களுடைய குழந்தைகளை ஆக்ரமித்து ஆரோக்கியத்தையும் வாழ்க்கை இன்பத்தையும் அபஹரியுங்கள். உங்களுக்கு அந்தக் குழந்தைகளின் உடலிலிருந்து உணவும் பெரியவர்களிடமிருந்து வழிபாடும் கிடைக்கும்.

ருத்திரபகவானுடைய வசனங்கள் :—

“குலேஷு யேஷு ந இஜ்யந்தே தேவா: பிதர ஏவ ச.
ப்ராஹ்மணா: ஸாதவ: சைவ குரவ: அதிதய: ததா.
நிவிருத்தாசார சௌசேஷு பரபாகோபஜீவிஷு.
உத்ஸந்ந பலி பிக்ஷேஷு பிந்ந காம்ஸ்யோப போஜிஷு.
கிருஹேஷு தேஷு யே பாலா: தான் க்ருண்ஹித்வம்
அசங்கிதா:
தத்ர வோ விபுலா விருத்தி: பூஜா சைவ பவிஷ்யதி.”

தேவ – பித்ரு – குரு – அதிதி – அந்தணர்களின் வழிபாடுகளை முறைப்படி அநுஷ்டிக்கிற குடும்பங்களில் துஷ்டகிரஹங்கள் அணுகவே முடியாது. சாஸ்திரப்படியான ஆகாரசுத்தங்களை விட்டவர், தான் உழைத்துத் தேடாமல் பிறர் சேமித்த பொருளை அக்கிரமவழியில் அநுபவிப்பவர்கள், தானதர்மம் செய்யாதவர், குடும்பக்குழந்தைகளை மட்டுமே பீடியுங்கள் என்று சிவபெருமான் அருளியது-பாவகார்யம் செய்தவர்களின் பாபங்களை அநுபவித்துப் போக்கி, அதர்மச் செயல்களிலிருந்து விலகச்செய்து, உய்விக்க வேண்டும் என்ற கருணையினால் தான்.

குழந்தைகளைப் பீடிக்கும் இந்த துஷ்டக்ரஹங்களில் ஸ்கந்தன் விசாகன். மேஷாஸ்யன், ச்வானன், பிதரன் என்ற ஐவர்

ஆண்கள். சகுநி, பூதனை, சீதபூதனை, அதிருஷ்டபூதனை, முகமண்டிதிகை, ரேவதி, சுஷ்கரேவதி என்று பெயருள்ள பெண்கள் ஏழு. இவர்கள் அதிசயமான சக்திவாய்ந்தவைகள். வாயுபோல் எங்கும் வியாபகம் உள்ளவர். மனிதர் கண்களால் பார்க்க முடியாது. ஊஹத்தினாலும் அறிய முடியாது

" ஆவிசந்த : ச லக்ஷ்யந்தே கேவலம் சாஸ்த்ர சக்ஷுஷா
சுத்தேந தேஹம் பாலாநாம் கந்தர்வா இவ யோஷிதாம் "

இந்தக் க்ரஹங்கள் குழந்தைகளிடம் பிரவேசித்தலை வனிதையிடம் கந்தர்வனின் பிரவேசம்போல் கேவலம் சாஸ்திரக் கண் ஒன்றினால் தான் அறியமுடியும். க்ரஹங்கள் பீடித்துள்ளது என்பதை குழந்தைகளிடம் தோன்றும் விசித்திர லக்ஷணங்களால் அறியமுடியும்.

நளமஹாராஜனிடம் பிரவேசிக்க சநீசுவரன் ஆசாரநியமத்தில் அபசாரம் செய்கிற தருணத்தை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருந்து பிரவேசித்தது போல், க்ரஹங்களும் பாலரிடம் பிரவேசிக்க அநுகூலமான அழுக்கு நேரத்தை எதிர்பார்த்தே பிரவேசிக்கின்றன. அதன் விவரம் தொடரும்.

The pill-user confirms

" I WAS very interested in your report by Lucius of painful eyes when wearing contact lenses and taking the Pill.

" When I was being examined two years ago to see if I was a suitable subject for contact lenses, the practitioner asked me among many questions whether I was on the Pill."

" He said that the increase in weight some women complain of when on the Pill was due to fluid retention some of which was retained in the eye and could cause undue discomfort."

" I have noticed that my usual tolerance of contact lenses which is normally about 12 hours falls sharply to around four hours in the few days preceding the period, and rises again to 12 hours as soon as my period is well established."

—Medical News.

சலதோசம்

(நீர்க்குற்றம்)

வைத்ய டி. வி. மாணிக்கம், ஈரோடு-1.

நம் நாட்டின் தட்பவெட்ப நிலைக்கு ஏற்ப அமைந்துள்ள நமது உடல் திசுக்கள் இயற்கையோடு ஒன்றிய நடைமுறைகள் உணவு மற்றும் மருந்துகள் ஆகியவைகளையே எதிர்ப்பின்றி ஏற்று நமது உடலை சுக நிலையில் வைக்கும் தன்மையைப் பெற்றிருக்கின்றன. மேலும் தட்ப வெட்பநிலை மாறும் காலத்தில், உடலில் அந்தந்த காலநிலையைத் தாங்கும் எதிர்ப்பு சக்தியை ஏற்படுத்தும் பொருட்டு சில சாதாரண நோய்களை இயற்கை உடலுக்கு ஏற்படுத்தித் தற்காலிகமாக ஏற்பட்ட அந்நோயை எதிர்க்கும் பொருட்டு அதே இயற்கை ஏற்கனவே உடலில் உள்ள எதிர்ப்பு சக்தியை ஊக்குவித்து தற்காலிகமாக ஏற்பட்ட அந்த நோயை நீக்குவதோடு மட்டுமல்லாமல் மீண்டும் காலநிலை மாறும்வரை எவ்வித நோயும் உடலுக்கு அணுகாமல் ஊக்குவிக்கப்பட்ட எதிர்ப்பு சக்தியால் உடலைப் பாதுகாக்கிறது. இந்நிலையில் இயற்கையின் அற்புத சக்தியை அறியாத நாம் உடலில் சிறு மாறுதல் ஏற்பட்டாலும் பயந்து உடலில் இயற்கை எதிர்ப்பு சக்தி பலம் பெற்று செய்யவேண்டிய செயலை அவசரப்பட்டு மருந்துகளைக்கொண்டு செய்து உடலில் எதிர்ப்பு சக்தியை பலப்படுவதற்கு ஏற்பட்ட காரணத்தை மருந்துகளால் நீக்கி விடுகிறோம்.

இயற்கைக்கு மாருகச் செய்யும் இச்சிறு தவற்ருல் அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாவதோடு அக்கால நிலை மாறும் வரை மருந்துகளையே நம்பியிருக்க வேண்டியுள்ளது. இந்நிலைக்குக் காரணம் கடந்த காலத்தில் இயற்கையின் அற்புத சக்தியின் மீது நம்பிக்கை வைத்து துன்பமின்றி இயற்கையோடு இயற்கையாக ஒன்றி வாழ்ந்த மனிதன் காலப்போக்கில் நவநாகரிகம் என்ற பெயரால் நடைபெறும் ஆடம்பர வாழ்க்கையிலும் ஆபாச கேளிக்கைகளிலும் தன்னை அர்ப்பணித்துக்கொண்டு இயந்திர வாழ்க்கையே சுகமென நடத்துவதாகும். அவனுக்கு வரவர இயற்கையின் சக்தி மீது நம்பிக்கை குறைந்து வருகிறது.

சாதாரண வியாதிகளைக் கூடுமானவரை வராமல் தடுத்துக் கொள்வதே சிறந்தது. அப்படியே வந்து விட்டாலும் ஆகார மாற்றத்தாலும் சில பழக்க வழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்வதாலும் தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

சலதோசத்தில் இயற்கையாக சிரசிற்கு அதிக உஷ்ணம் ஏற்படும்பொழுது அதை சமநிலைப்படுத்த சிரசிலுள்ள சுரப்பிகள் நீரை சுரக்கின்றன. சுரக்கும் நீர் சிரசில் உஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ப அதிகமாகவோ குறைவாகவோ சுரக்கின்றன. தவிர சிரசிலுள்ள உயிர் காற்றில சக்தி குறைந்த மனிதனுக்கு பலவகை ரசாயன பொருள் கலந்த புகைகளும் தூசுகளும் வாசனைகளும், சுவாச மூலம் மூக்கில் நீர் சுரப்பிகளில் அழற்சியை உண்டுபண்ணி அபரிமிதமான நீரை சுரக்கின்றன. அந்த நீர், எதிர்ப்பு சக்தி இயற்கையாக அமைந்துள்ள மனிதனுக்கு மூக்கின் வழியாகவும் கண்களின் வழியாகவும் வெளியேறி விடவேண்டும். அதற்கு தும்மல் துணை செய்கிறது. எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துள்ளவர்களுக்கு அந்த நீர் தொண்டை வழியாக மார்புக்கும் சிரசிலிருந்து கீழ் வரும் இரு குழாய்களின் வழியே சுவாசப் பைக்கும் சென்று விட்டால் அதுவே மார்புச் சளியாகவும் சுவாசப்பைச் சளியாகவும் ஆகி நீடித்த நோய்க்கு இடம் தருகிறது.

உடலின் செயல்களை நடத்தும் ஐந்து உயிர் காற்றுகளுள் தலையாய பிராண வாயு சிரசை இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ளது. அதுவே பஞ்சேந்திரிய செயலுக்கும் செயல் தெளிவுக்கும் ஆதாரமாக உள்ளது. அதன் சக்தி குறையும்பொழுது நாக்கில் சுவையுணர்வு குறைகிறது மூக்கின் வாசனையறியும் சக்தி குறைகிறது. கண் பார்வை ஒளி குறைந்து விடுகிறது. காது கேட்கும் சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. இவ்வாறு பஞ்சேந்திரிய செயல்களில் சோர்வேற்படும்பொழுது சிரசிலேற்படும் கழிவு வெளியேற்றச் செயல் தடைப்பட்டு நீரை வெளியேற்றும் செயலாகிய தும்மல் பலகீன நிலையில் நீரை உடலுக்கும் அனுப்பிவிடுகிறது. தலையிலுள்ள பிரதான உயிர் காற்று பலம் பெற்று இருப்பவர்களுக்கு நீர் குற்றமே வருவதில்லை.

தூய சிந்தனை நல்லொழுக்கம் தியானம், நல்ல செயல்கள் மன அமைதி திருப்தியான நீதி நூல்களைப் படித்தல் நல்லோர் சேர்க்கை சத்துள்ள உணவு குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் வாரம் இருமுறை எண்ணை தேய்த்துக் குளித்தல் கூடுமானவரை இயற்கையான காற்றில் உறங்குதல் உண்ட உணவு நன்கு செரித்து நன்ருகப் பசித்த பின் உண்ண வேண்டியதை அளவோடு உண்ணுதல் தக்க வயதில் மிதமான உடலுறவு நல்ல தூக்கம் சுத்தமான நீரை அருந்துதல் எல்லோரிடமும் அன்போடு பழகுதல் இன்னும் இவை போன்ற நல்ல சீலங்கள் உடலின் பிரதான உயிர் சக்தியை நன்கு வளர்க்க உதவுவதோடு எந்த நோயும் வராமல் தடுக்கும்.

கவலை, மனக்குழப்பம், தீய எண்ணங்கள், செயல்கள், ஒழுக்கக் கேடு அமைதியற்றதன்மை நேரங்கெட்ட நேரத்தில் உண்ணுதல் உறங்குதல் உறவு கொள்ளுதல் புகை பிடித்தல் புகையிலை போடுதல், குடிப்பழக்கம், அசுத்தமான காற்றை சுவாசித்தல், எண்ணெதேய்ப்பை விட்டுவிடுதல் வெந்நீரில் தலைக்குக் குளித்தல், அதிக சூடானதும் அதிகக் குளிர்ச்சியானதுமான பானங்களை உட்கொள்ளுதல் திறந்த வெளியில் உறங்குதல் காப்பி, டீ, அவை போன்ற பானங்களை உட்கொள்ளுதல் அசுத்த நீரைக் குடித்தல் அவையல்லாது சாதாரண வியாதிகளுக்கும் விரைவில் குணம் கிடைக்க வேண்டும் என்ற காரணத்தால் வரம்பின்றி உட்கொள்ளப்படும் கொடுக்கப்படும் ரசாயன மருந்துகள் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வெளிவரும் ரசாயன பொருள் கலந்த புகைகளை சுவாசிப்பது, குடிநீரில் கலக்கப்படும் தொழிற்சாலை நீரை குடிப்பது மற்றும் இவை போன்ற இயற்கைக்கு மாறான வாழ்க்கையின் நடைமுறையால் உடலின் பிரதான உயிர் சக்தி பலம் குறைந்து சகல நோய்களும் ஏற்படக் காரணமாகிறது.

தலை கனத்தல், மந்தமான தலைவலி, உடல் பாரமாக இருத்தல் சோம்பல், அடிக்கடி கொட்டாவி விடுதல் மூக்கின் ஓரங்களில் குறுகுறுத்த உணர்ச்சி, கண் கலங்குதல் தொண்டையில் குறுகுறுத்த உணர்ச்சி தும்மல் வருவது போன்ற அடிக்கடி உணர்ச்சி ஏற்படுதல் நாக்கின் உருசி அறியும் சக்தி குறைதல் மலச்சிக்கல் மூக்கிலும் கண்களிலும் லேசாக நீர் கசிதல் ஆகிய குறிகள் சலதோஷத்தில் ஆரம்ப நிலையில் தென்படும்

இந்நிலையே முற்றும்பொழுது கடுமையான சுரம், இடைவிடாத தும்மல், தாங்க முடியாத உடல் வலி கண்ணெரிச்சல், கண்களிலும் மூக்கிலும் நீர் சுரத்தல் அமைதியின்மை ஆகிய குறிகள் சலதோசத்தின் உச்ச கட்டத்தைக் குறிக்கும். இதே போன்ற நிலை இன்புளுயன்சா, நிமோனியா போன்ற சுவாசப்பை மற்றும் சுவாசக் குழல் அழற்சி நோயிலும் தென்படலாம். இந்நிலையில் வித்தியாசப்படுத்தி நோயை நிர்ணயிக்கும் பொறுப்பை மருத்துவர்களிடம் விட்டுவிடவேண்டும்.

சலதோசத்தின் ஆரம்ப நிலையில் வெந்நீர் அருந்துதல் ஆகாரத்தை பாதியாகக் குறைத்தல் சுலபமாக செரிக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் இரவில் வயிற்றை காலியாக வைத்திருத்தல் ஓய்வு கொள்ளுதல் காற்றுள்ள திறந்த வெளியில் உறங்குதல் புகையிலை காபி டீ போன்ற பானங்களை விலக்குதல் ஆகியவற்றை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் சலதோசத்தின் ஆரம்ப

நிலையைத் தவிர்க்கலாம் அல்லது கடுமையான நிலை ஏற்படாமல் நிச்சயமாகத் தடுக்கலாம்.

நோயின் கடுமையான நிலையில் ஒன்றிரண்டு நாள் மிளகுக் குடிநீரை மட்டும் அருந்தி பட்டினி போடுவதால் நோய் சுலபமாக நீங்கிவிடுவது சலதோசத்திற்கு சிறந்த சிகிச்சையாகக் கொள்ள லாம். பலருடைய அனுபவம் மூலம் கண்டது.

சலதோச நோய் நிலையில் சிக்கலும் குழப்பமும் கடுமையான நிலையும் இருக்குமானால் மருத்துவரின் உதவியை நாடி சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்த வழியாகும் சலதோசத்தில் எல்லா நிலைமை களிலும் மேலுக்குப் பூசவும் உட்கொள்ளவும் கீழ்க்கண்ட இரு மருந்துகளும் மிகப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

மேற்பூச்சுக்கு :

100 கிராம் நாட்டுச் சூடத்தை லேசாகப் பொடித்து ஒரு பாத்திரத்திலிட்டு, 400 மில்லி தேங்காயெண்ணையை சூடாக்கி அதில் விடவும். கற்பூரம் நன்கு கரைத்து எண்ணையோடு உறவாகிவிடும். அந்த எண்ணையை ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு சலதோசத்தில் மார்பு தொண்டை மற்றும் வலியுள்ள பாகங்களில் தடவி வர நோயின் கடுமை குறையும்

உள் மருந்து :

லவங்கப்பட்டை தக்கோலம் ஜாதிக்காய் ஜாதிப்பத்திரி வகைக்கு 10 கிராம், லவங்கம் 20 கிராம் சிறுநாகப்பூ 30 கிராம் மிளகு 40 கிராம் திப்பிலி 50 கிராம் சுக்கு 60 கிராம் ஆகிய மருந்து சரக்குகளை இள வறுப்பாக வறுத்து நன்கு இடித்து மெல்லிய துணியில் சலித்து அத்துடன் 10 கிராம் நாட்டுச் சூடத்தை மெல்லியதாக பொடித்து முன் சூரணத்துடன் நன்கு உறவாகும் படி கலந்து அத்துடன் 250 கிராம் சர்க்கரையை (அஸ்கா) சூரணத்தைப் போலவே மெல்லிய துணியில் சலித்து சூரணத்தையும் சர்க்கரையையும் நன்கு கலந்து காற்றுப்புகாத பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டு வேளைக்கு ¼ டீஸ்பூன் முதல் ½ டீஸ்பூன் வரை வெந்நீருடன் தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு முன் சொன்னது போல் மற்ற நியமங்களையும் அனுசரித்து வர சலதோசத்தில் எந்த நிலைமையிலும் குணம் கிடைக்கும்.

———

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3–75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனுபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

" சக்தி சஞ்ஜீவி "

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எங்கிலேயிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்தியசாலா
கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31
நர்ஸிங்ஹோம் போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர் போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி (வீடு) போன் நெ. 27
(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61
மானேஜர் (வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன

வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருர்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



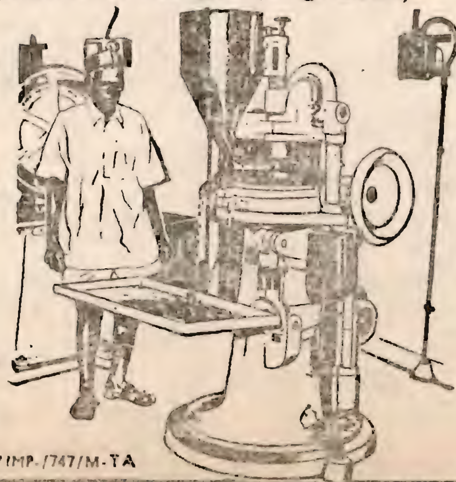
IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு. சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP-/747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன் : 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத
மருந்துகளுக்கும்
சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி :	போன் :	585687
2. மொயிதின் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1	,,	2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,,	85752
4. வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணகுளம், கொச்சின்-18	,,	32219
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,,	92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,,	195
7. கடைவீதி, பொன்னனி	,,	41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு. திருச்சூர்-1	,,	378
9. கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,,	87
10. மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு		
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18	,,	33758
12. இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2	,,	4891
13. 229 ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,,	33988
14 T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2		
15 No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னனி)		

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு,

திருச்சிராப்பள்ளி-2.

போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

∴

101 ஆவர்த்தித க்ஷீரபலா தைலம்

(200 மி.கி. காப்ஸ்யூல்)

200	100	50
ரூ. 10-0	ரூ. 5-25	ரூ. 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



விரோதிகிருது

ஆடி

மலர் 9







ஜூலை

1971

இதழ் 7



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

வருஷம் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசு

காவிரி நீர் - நோய்களுக்கு உற்பத்தி இடம்

காவிரி தமிழ்நாட்டின் ஜீவாதார நதி. குடிநீரின் பெரும்பகுதி இதன் மூலம் கிடைக்கிறது இன்று அதுவே ஜலத்தின் மூலம் ஏற்படும் பலநோய்களுக்கும் உற்பத்தி ஸ்தலம். தோல் பதனிடும் சாலைகளிலிருந்து வரும் கழிவு நீர் (ஆல்கலிகள் உப்புகள் நிறைந்துள்ளது) இதில் கலக்கப்படும்போது சுற்றி 1½ கிலோ மீடர் வரை உள்ள கிணறுகள் கூட உப்புபடிந்துவிடுகின்றன. க்ளோரின் அம்சம் அதிகம் உள்ள உப்புகள் 10 கிலோ மீடர்வரை ஊடுருவி கிணற்று நீரில் காண்கின்றன

டிஸ்டில்லரிகளின் கழிவுநீர் ஆற்றிலுள்ள மீன்களை மாய்க்கிறது. சர்க்கரை ஆலைகளின் கழிவு நீர் புளிப்புமிக்கதாகி காவிரியில் கலந்து பயிர்களை அழிக்கின்றன.

இந்தக்காவிரி நீரை 21 கோடி ரூபாய் செலவில் வீராணம் திட்டத்தின் கீழ் சென்னைக்குக் கொண்டுசெல்லவிருக்கிறோம். ஆகவே தேசீயச் சூழ்நிலைப் பாதுகாப்புக்குழுவொன்று உடன் அமைக்கப்பெறவேண்டும். புதிதான தொழிற்சாலைகளும் சமுதாயமும் காற்றையும் ஜலத்தையும் இயற்கையையும் விஷமாக்குவதற்கு முன் பாதுகாப்பளிக்கவேண்டும்.

டாக்டர் A. ராமச்சந்திரன்,
டைரெக்டர், இன்டியன் இன்ஸ்டிட்யூட்
ஆஃப் டெக்னலஜி, சென்னை.

26—6—1971.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
ஆடி
மலர் 9.

1971
ஜுலை
இதழ் 7.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

உ

திருவுக்கும் திருவாகிய செல்வா !
தெய்வத்துக்கரசே ! செய்ய கண்ணா !
உருவச்செஞ்சுடர் ஆழி வல்லானே !
உலகுண்ட ஒருவா ! திருமார்பா !
ஒருவற்(கு) ஆற்றி உய்யும் வகை இன்றால்
உடன் நின்று ஐவர்என் உள்புகுந்து ஒழியாது
அருவித்தின் றிடஅஞ்சி நின் அடைந்தேன்
அழுந்தூர்மேல் திசைநின்ற அம்மானே.

செல்வத்தைக் கொடுக்கும் இலக்குமி தேவிக்கும் செல்வனே ! தெய்வங்கட்கு அரசே ! சிவந்து அழகிய கண்களையுடையவனே ! அழகிய வடிவுடைய சிவந்த ஒளிமயமான சக்கரத்தை கையில் உடையவனே ! உலகை உண்டருளிய ஒப்பற்றவனே ! இலக்குமி தேவி துலங்கும் திருமார்பா ! திருவழுந்தூரில் மேற்கே எழுந்தருளிய பெருமானே! ஒரு இந்திரியத்திற்குமட்டுப் கூட வேண்டியதைச் செய்து தப்பிக்க வகையறியாத என்னுள் ஐந்து இந்திரியங்கள் புகுந்து கணமும் ஓயாமல் அரித்துத் தின்கின்றன. அதற்கு அஞ்சி உன் திருவடிகளிலே சரணம் புகுந்தேன் காப்பாயாக !

—திருமங்கை மன்னரது பெரிய திருமொழி.

நோய்களே விலகுங்கள்

"நோய்களே விலகிவிடுங்கள்" என்று எச்சரிக்கை விடுமளவிற்குத் தெய்வ நெறியில் ஊறித் திளைத்து இறைவனைத் தோன்றாத் துணைவனாகக்கொண்ட அடியார்களின் திருமொழிகள் சிலவற்றைத் தொகுத்து இங்கு தருகிறோம். இறைவனிடம் உலகமே அடங்கும். ஆனால் அவ்விறைவன் அடியார்களிடம், அவர்களது திருமொழிகளிடம் அடங்கி நிற்பான். பக்தவாத்ஸல்யத்தைக் காட்டுவதில் அவன் அத்தனை இறங்கி வருகிறான். அப்பாசுரங்களைத் தினமும் இறையருளை நினைத்துக் கசிந்து உருகிப் பாடுபவர்களிடம் நோய்கள் அணுகுவதில்லை. நோயற்ற வாழ்க்கையில் அவை பேருதவி புரிகின்றன

பெரியாழ்வார் திருமொழி

(1) நெய்க்குடத்தைப் பற்றி ஏறும் எறும்புகள் போல்
நிரந்து எங்கும்
கைக்கொண்டு நிற்கின்ற நோய்காள்! காலம்பெற
உய்யப்போமின்,
மெய்க்கொண்டு வந்து புகுந்து வேதப்பிரானார் கிடந்தார்,
பைக்கொண்ட பாம்பணையோடும் பண்டன்று பட்டினம்
காப்பே.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப. 2-தி பாசுரம் 1)

"நெய்நிரம்பியுள்ள குடத்தினைச்சுற்றி எறும்புகள்
எப்படி மொய்க்குமோ அப்படி இந்த
சரீரத்தைத் தொற்றியுள்ள நோய்களே! தக்க
காலத்தில் விலகிவிடுங்கள். ஏனென்றால்
வேதங்களை ரக்ஷிக்கும் எம்பெருமான்
ரங்கநாதன் தனது ஆதிசேஷன் என்னும்
பாம்பணையுடன் என்னுடலைப் பேணும் பொருட்டு
என்னுள் வாசம் செய்ய வந்துள்ளான்".

2) மங்கிய வல்வினை நோய்காள்! உமக்கும் ஓர் வல்வினை
கண்டீர்,

இங்குப்புகேன் மின்பு கேண்மின் எளிதன்றுகண்டீர்
புகேன்மின்,
சிங்கப்பிரானவன் எம்மான் சேரும் திருக்கோயில் கண்டீர்,
பங்கப்படாது உய்யப்போமின் பண்டன்று பட்டினம்
காப்பே.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5–ப. 2–தி. பாசுரம் 4)

"கொடிய நோய்களே! உங்களையும் கொடுமைப் படுத்தும் வழி எனக்குத் தெரியும். இந்த சரீரத்தினுள் நீங்கள் புகுவதற்குமுன்னால் நான் கூறப்போவதைச் சிறிது கேளுங்கள் என் உடம்பு சாமான்யப்பட்டதல்ல. இது, ஹிரண்ய கசிபுவை நாசம் செய்த நரசிம்ஹனை எம்பெருமான் நித்யவாசம் செய்யும் கோயில் போன்றதாகும். ஆகையால் என்னுடம்பினுள்ளே வந்து துன்புறுத்துவது அவ்வளவு சுலபமானதல்ல. எனவே, நீங்கள் சிறிதும் பங்கப் படாமல் சென்றுவிடுங்கள்."

(3) உற்றவுறுபிணி நோய்காள்! உமக்கு ஒன்று
சொல்லுகேன் கேண்மின்,
பெற்றங்கள் மேய்க்கும் பிரானார் பேணும்
திருக்கோயில் கண்டீர்,
அற்றமுரைக்கின்றேன் இன்னம் ஆழ்வினைகாள்!
உமக்கு இங்கு ஓர்
பற்றில்லை கண்டீர் நடமின், பண்டன்று பட்டினங்காப்பே.

(பெரியாழ்வார் திருமொழி, 5-ப. 2–தி. பாசுரம் 6)

"மிகுந்த துன்பங்களைக் கொடுக்கும் நோய்களே! உங்களுக்கு ஒன்று கூறுகிறேன் கேளுங்கள். எனது சரீரம், ஆநிரை மேய்க்கும் கோபாலனை எம்பெருமானால் பேணிக்காப் பாற்றப்படுகிறது. மேலும் அவன் விரும்பி வாசம் செய்யும் கோயில் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். ஆகையினால் என்னைப் பீடிக்கவேண்டிய ஒரு அவசியமும் உங்களுக்கில்லை. சிறிது அவகாசம் தருகின்றேன். நீங்கள் வந்த வழியே நடவுங்கள்."

(4) ஏதங்களாயின வெல்லாம் இறங்கலிடுவித்து, என்னுள்ளே
பீதகவாடைப் பிரானார் பிரமகுருவாகி வந்து,
போதில் கமலவன்னெஞ்சம் புகுந்தும் என் சென்னித்
திடரில்
பாதவிலச்சினை வைத்தார் பண்டன்று பட்டினம் காப்பே.
(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப. 2-தி. பாசுரம் 8)

"என் சரீரத்திலுள்ள துன்பங்களையும் தோஷங்களையும் நிவர்த்தி செய்து என்னைக் காப்பாற்றும் பொருட்டு, பீதாம்பரதாரியான எம்பெருமான், எப்பொழுதும் தாமரைமலரில் வீற்றிருந்து தவம் செய்து இவ்வுலகினைத் தோற்றுவிக்கும் பிர்ம்மாவுக்கு குருவாகியும், அவன் நெஞ்சில் புகுந்தும், எனது தலையில் தனது பாத முத்திரையைப் பதித்துள்ளான்."

(5) உறகலுறகலுறகல் ஒண்சுடராழியே! சங்கே!
அறவெறிநாந்தகவாளே! அழகியசார்ங்கமே! தண்டே!
இறவுபடாமலிருந்த எண்மர் உலோகபாலீர்காள்!
பறவையரையா! உறகல் பள்ளியறை குறிக்கொண்மின்.
(பெரியாழ்வார் திருமொழி 5-ப. 2-தி. பாசுரம் 9)

"எம்பெருமானுடைய திருஆபரணமாயுள்ள ஆழியே! சங்கே! சார்ங்கமே! வாளே! தண்டே! எனது சரீரமாகிய பள்ளியறையில் உறங்குங்கள். அழிவில்லாது காக்கும் உலோகபாலகர்களே! திருப்பாற்கடலிலே தங்கிவசிக்கும் நாராயணனே! நீங்களும் உறங்குங்கள். கூடவே உங்களது பள்ளியறையை கவனித்துப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்."

—பெரியாழ்வார்

பெரிய திருமொழி (திருமங்கையாழ்வார்)

துணிவினியுனக்குச் சொல்லுவன் மனமே! தொழுதெழு
தொண்டர்கள் தமக்கு,
பிணியொழித்தமரர் பெருவிசும்பருளும் பேரருளாளனெம்
பெருமான்
அணிமலர்க் குழலாரரம்பையர் துகிலும் ஆரமும் வாரிவந்து,
அணிநீர்
மணிகொழித்திழிந்த கங்கையின் கரைமேல்
வதரியாச்சிரமத்துள்ளானே.
(திருமங்கையாழ்வார், பெரிய திருமொழி, 1-ப. 4-தி. பாசுரம் 4)

" நெஞ்சமே! இன்றுமுதல் உனக்கு இருக்க
வேண்டிய உறுதியைச் சொல்லுகிறேன் கேள்.
பக்தர்களுடைய வியாதிகளைப்போக்கி நித்ய
ஸூரிகளுடையதான பரமபதத்தை அளித்தருளும்
பரமதயாளுவான ஸர்வேச்வரனை வணங்கி
வாழ்வதுதான் உனது கடமை. அந்த
எம்பெருமான், புஷ்பங்களை யணிந்த கூந்தலை
யுடைய அப்ஸரஸ் ஸ்த்ரீகளினுடைய சேலைகளையும்
ஹாரங்களையும் திரட்டிக்கொண்டு வந்தும், ரத்னங்
களைத் தள்ளிக்கொண்டு வந்தும் ப்ரவஹிக்கப்பெற்ற
கங்காநதியினுடைய கரை மேலுள்ள
ஸ்ரீபதரிகாச் ரமத்திலே எழுந்தருளியிருக்கிருன் "

எது மருந்து ?

'நாட்டின் பெருமையைப் பழமொழியில் காண்' என்றான் பேகன், (The genius wit and spirit of a nation are discovered in its proverb தமிழ்ப் பழமொழியினின்று மருத்துவத் துறையின் வளர்ச்சியை அறியலாம். எடுத்துக்காட்டாக 'ஆயிரம் வேரைக் கொன்றவன் அரை வைத்தியன்' 'கூழானாலும் குளித்துக்குடி' 'கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு' போன்றவைகளாகும். உடல் நலம் பேண வேண்டிய அவசியத்தைத் திருமூலர்

" உடம்பார் அழியில் உயிரால் அழிவர்
திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்
உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே " என்றும்,

" உடம்பினை முன்னம் இழுக்கு என்றிருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புள்ளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான் என்று
உடம்பினை யான் இருந்து ஓம்புகின்றேன் " என்கிருர்.

உடம்பினை இருந்து ஓம்பத்தேவை மருந்து. மரு என்றால் மணம். உடம்புக்கு இயற்கையாக உள்ள மணத்தினைப் பெறும்படி அருள்வது மருந்து. மருந்து என்றால் என்ன ?

வந்த நோயை மறுத்து, வரும் நோயினையும் மறுத்து, இயல்பாக வந்து சேரும் சாவினையும் மறுத்து நிலையான இன்பத்தை அருள்வது மருந்து

" மறுப்பது உடல்நோய் மருந்து எனல் ஆகும்
மறுப்பது உளநோய் மருந்து எனல் சாலும்
மறுப்பது இனிநோய் வாராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்து எனல் ஆகும். "

இவ்வாறு உடம்பினை அழியாது வைத்து இயங்கச் செய்யும் மருந்து முறையே வைத்தியம். இதனை ஆண்டவன் திருவருளால் கண்டு அமைத்தவர்கள் சித்தர்கள்.

அமுதமும் விஷம்

பெனிசிலின் அலர்ஜிபற்றி அடிக்கடி நாம் கேள்விப்படுகிறோம். எத்தனை விஞ்ஞானக்கண்ணேக்கு பரவினாலும் மூடநம்பிக்கையும் கூடவே பரவுகிறது. மூடநம்பிக்கை பலவிதம். "நானே அறிவாளி" என நினைப்பதும் அதில் ஒன்று "நோய் நாடி நோய்முதல் நாடி அது தணிக்கும் வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்" என்றார் வள்ளுவர் பெருமான். அதெல்லாம் இன்று தேவை இல்லை. "சார், முந்தா நாள் சாப்பாடு எக்கச்சக்கம்; நாலுதடவை வயிற்றால் போச்சு; இரண்டு க்ளோரோஸ்ட்ரெப் சாப்பிட்டேன் பட்னு நின்னுடுத்து. மறுபடியும் நேற்று ஏதோ கடபுடன்னு எரைஞ்சுது. எதுக்கும் இருக்கட்டுமே என்று நாலு மெக்ஸஃபார்ம் சாப்பிட்டேன். அது போதாதோன்னு இன்று மூன்று இண்டஸ்டோபன்ஃபார்ட் சாப்பிட்டேன். இதே போதுமா? என்ன சொல்றேள்" என்று டாக்டரிடம் முற்றுகையிடுபவர் உண்டு. என்றோ யாருக்கோ ஏதோ ஒரு நோய் நிலையில் உடன் வேலைசெய்த மருந்துகளை அறைகுறையாக அறிந்து அவ்வப்போது தாமே வைத்யம் செய்து கொள்வது, டாக்டருக்குள்ள அனுபவம் தனக்கே உண்டு என்ற மூடநம்பிக்கையால் எழுந்ததல்லவா!

இப்படி ஏதேனும் சிராய்ப்பு சினப்பு கண்டாலும் பென்சில் (பென்சிலின் தான்) ஆயிண்ட்மெண்ட் போட்டதாக கூறுபவர்களும் உண்டு வீட்டு வைத்யமாக்சப்பட்டவை இவை. இதனால் ஏற்பட்ட ஒரு விபரீத நிகழ்ச்சி ஆசிரியருக்குக் கடிதங்கள் என்ற தலைப்பில் 17-6-1971 இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸில் தரப்பட்டுள்ளது.

Penicillin: A Warning

Sir,-A middle-aged gentleman went to a nearby hill station to enjoy his summer holidays along with his wife and children. His brother, who had been occupying the place at the hill station prior to his arrival, left the place. While leavlng, he handed over a tube of penicillin eye ointment to the new arrivals, saying that they may need it. This man was aware that he was allergic to penicillin. He therefore, got one terramycin eye ointment tube to prepare himself for any contingency.

It so happened that after two days, a number of children got sore eyes (conjunctivitis). Since a penicillin tube was handy, they started using it. Next day, the man himself felt a slight pain in his eyes. Thinking "prevention is better than cure, he put the ointment in his own eyes as well without checking whether it was terramycin or penicillin, as both tubes were kept together. Immediately he felt gasping. Realising his mistake, he called for immediate medical help. A doctor, on arrival confirmed that he was having penicillin allergy. After necessary medical aid, he was removed to hospital where he died on arrival.

Bombay. DR. C. D. PANJABI.

பெனிசிலின் தனக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது எனத்தெரிந்தும் கவனப்பிசகால் வேறு மருந்தென நினைத்துப் பெனிசிலின் ஆயிண்ட்மெண்டை கண்களில் தடவிக்கொண்டவர் சில விநாடிகளுக்குள் மூச்சுவிடத் திணறல் ஏற்பட்டுப் பூர்ண மருத்துவ உதவி பெற்றும் இறந்தார் என டாக்டர் ஸி. டி. பஞ்சாபி அதில் தெரிவித்துள்ளார். சாதாரணமாகப் புதிதாக வரும் நோயாளியிடம் எந்த டாக்டரும் பெனிசிலின் போட நேர்ந்தால் அது ஒத்துக்கொள்ளுகிறதா எனக் கேட்கத் தவறுவதில்லை. தனக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்தின் பெயரைக் காகிதத்தில் எழுதி எப்போதும் தன் ஜேபியில வைத்திருக்குயாறும், ஒவ்வொரு தடவையும் டாக்டரிடம் அது பற்றி முன்னதாகவே தெரிவிக்கவும் ஆலோசனை கூறுவதுண்டு.

முன் தடவையில் ஒத்துக்கொண்டது கூட இந்தத் தடவை ஒத்துக்கொள்ளமல் போகலாம். ஆகவே இது போன்ற மருந்துகளை மிகக் கவனத்துடன் உபயோகிப்பது அவசியம். எந்த மருந்தும் சில குறிப்பிட்ட நோய் நிலைகளில், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் மருந்தின் விஷ வீர்யத்தைத் தாங்கும் சக்தியும் இழந்துள்ள நிலையில் ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகலாம். சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி போன்று இவை உணவுப்பொருளாகவும் பயன்படக்கூடிய நியாயமான பொருளல்ல.

வாஸெக்டமி : வாஸெக்டமி என்றக் கருத்தடைக்கான ஆண் செய்துகொள்ளும் அறுவை முறையில் கருத்தடை செய்துகொண்டவர்களில் 15–20 சதவிகிதத்தினர் உடல் நிலையிலும் உடல் உறவிலும் மனதிலையிலும் ஏதேனும் ஒரு உபாதையால் அவதியுறுகின்றனர் என்றும், அவர்கள் அந்த அறுவை சிகித்ஸைதான் இந்

நிலைக்குக் காரணம் என்று கூறுகின்றனர் என்றும் சண்டிகரி லுள்ள Post graduate Institute of Medical Education and Research ஸ்தாபனத்தில் மன சிகித்ஸைப் பிரிவு தமது 1969-70ம் ஆண்டறிக்கையில் தெரிவித்துள்ளது. இது லோக சபையில் 14—6—71 அன்று சமர்ப்பிக்கப்பட்டுள்ளது. நரம்புத் தளர்ச்சியும் அதன் விளைவுகளும் வாஸெக்டமி செய்துகொள்பவர்களில் அதிகம் பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளது.

அறுவையைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய மருத்துவ உதவியில் கவனமின்மை, அறுவைக்குப் பின் ஏற்பட்ட பின் உபத்திரவங்கள் இவைகளும் இதற்குக் காரணமாகலாம். இவர்கள் தனக்கு ஏற்பட்டுள்ள குறைகளை விளம்பரப்படுத்துவதால், அந்த வாஸெக்டமி முறைக்கே கெட்ட பெயர் ஏற்படக்கூடும். ஆகவே அறுவைக்கு முன்னரே மனநிலை சோதனை செய்து மனத்திடத்தை அறிந்துகொள்வது அவசியம். இதனால் பின் விளைவுகள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கோ, மனநிலை நன்கு அமையாதவர்களுக்கு அந்த சிகித்ஸையைச் செய்யாமலிருப்பதற்கோ சாத்யமாகும் என்று அந்த அறிக்கை கூறுகிறது.

தாய்ப்பாலும் விஷம் - தொழில் வளர்ச்சியால் அமுதமும் விஷமாகும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.

தொழில் வளர்ச்சியின் பயனாக காற்றும் நீரும் அசுத்தமடைந்து மேலைநாடுகளில் ஆபத்தான நிலை உருவாகி வருவது போல ஜப்பானிலும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. மகசூல் பெருகுவதற்காகவும் பூச்சிகளைக் கொல்வதற்காகவும் வயலில் தூவுகிற விஷத் தன்மையுள்ள ரசாயனப் பொருட்கள் தாய்ப்பாலிலும் காணப்படுகிற அளவுக்கு இயற்கை அசுத்தமடைந்து இருக்கிறது ஜப்பானில்.

ஜப்பானிய தாய்மார் சாப்பிடும் அரிசி, காய்கறிகள், பழங்களின் வழியாக இவ்விஷப் பொருளகள் அவர்களது உடலிற் புகுந்திருக்கின்றன. இவ்வித விஷப்பொருட்கள் பத்து லட்சத்தில் ஒரு பாகத்திற்கும் அதிகமாக இருப்பது கெடுதல் என்று உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் நிர்ணயித்திருக்கிறது. ஆனால் ஜப்பானிய பெண்ணின் தாய்ப்பாலில் பத்து லட்சத்தில் 51 முதல் 87 பாகம் வரையில் விஷப் பொருள் கலந்திருக்கிறது.

பத்திரிகைகளில் வெளியான இத்தகவல் ஜப்பான் முழுவதையும் திடுக்கிட வைத்திருக்கிறது. டோக்கியோவில் செல்லும் நதிகள் அனைத்தும் தொழிற்சாலைக் கழிவுகள் கலப்பதால் கார்ட்

மியம், குரோமியம் போன்ற கனரக உலோகங்கள் சேர்ந்த பொருட்களாலும், ஆர்ஸனிக், காரீயம் போன்ற விஷப் பொருட்களாலும் கலப்புண்டு, தண்ணீராக உபயோகிக்கக் கூடிய தன்மையை இழந்து வருகின்றன.

கணவன் மனைவிக்கிடையே பதினைந்து வருஷங்களுக்கு அதிகமாக வயது வித்தியாசம் இருபபதைத் தடை செய்ய ஒரு மசோதாவை திரு. ஆர். பி. கைத்தான் அவர்கள் கொணர்ந்திருக்கிருர். இல்லற வாழ்வின் இன்பத்தில் கூட சட்டசபையில் உள்ள மெஜாரிடியைக்கொண்டு ஒழுங்குமுறை ஏற்படுத்தி வருகின்றனர். வயதானவன் சிறு பெண்ணை மணக்கக்கூடாதென்பதே இதன் நோக்கம். காலம் போகும் போக்கில் கலியாண வயதைத் தாண்டிய பெண்கள் அதிகம் வேதனைப்படுவதைக் காணும்போது இந்தச்சட்டமும் சில ஆண்டுகளுக்குள் அதிக வயதுள்ள பெண்கள் சிறிய பையன்களை மணப்பதைத் தடுப்பதாக மாறக்கூடும்.

மணந்த பின் சுக வாழ்க்கையை நுகர விரும்புவதைத் தடை செய்ய விரும்பும் இந்த மசோதாவிற்கு முன்னேடியாக மற்ருெரு மசோதா உண்டு. மணக்கு முன் சுக வாழ்க்கையை நுகர்ந்ததால் கருத்தரித்திருந்தால் அதை அழிப்பதையும் சட்டபூர்வமாக்குவதற்கான மசோதா அது. ஒழுங்கு வரம்பிற்குள் நடப்பதை சட்ட விரோதமாக்குவதும், ஒழுங்கு வரை மீறியதைச் சட்டபூர்வமாக்குவதும் தான் வளர்ச்சிக்கு அறிகுறி என்று தோன்றுகிறது.

தசரதன் ராமனுக்கு முடி சூட்டத் தீர்மானித்து கேகேயி வீட்டினுள் நுழைந்ததும் அவள் கோபமிகுதியில் உள்ளதை அறிந்து அவளை நெருங்கி அவள் கோபத்தைத் தணிக்க என்ன செய்யவேண்டும் என்று கேட்கிருன். அரசன் எதையும் செய்யத் தயார். இதை வால்மீகி அழகாகத் தொகுத்துத் தருகிருர்.

அவத்யோ வத்யதாம் கோவாவத்ய : கோவா விமுச்யதாம்,
தரித்ர : கோபவேதாட்ட்ய : த்ரவ்யவான் வாப்யகிஞ்சன :

(கொலை செய்யத்தகாதவர்களைக் கொலை செய்யவேண்டுமா? கொலை செய்யத்தக்கவர்கள் விடுவிக்கப்படவேண்டுமா? தரித்திரன் தகாத வழியில் பணக்காரனுக வேண்டுமா? பணக்காரன் ஏழையாக்கப் பெறவேண்டுமா?) ஆசையில் தன்வசமிழந்து நேர்மையற்ற முறையில் சென்ருவது ஆசைக்கு வழி வகுக்க நினைக்கிருன் அரசன். பின் விளைவு! நேர்மையற்ற வழியில் செல்வதால் தன் ஜீவித லக்ஷ்யமே தகர்க்கப்பெறுவதை அந்த அரசன் உணர்ந்து கொண்டான். அது தசரதனது தனிப்பட்ட வாழ்வு. இன்று நாட்டின் வாழ்வும் இதே ரீதியில் செல்கிறதே! முடிவு !!

———

குழந்தையின் மேதை வளர்ச்சிக்கு

காச்யபரின் உபதேசம்

மனிதருக்கு புத்தி சக்தியானது மிகவும் இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் தான் வேகமாய் வளருகின்றது. இந்த தத்துவத்தை அறிந்து, இயற்கைக்கு அதிக உதவி செய்ய வேண்டும் என்று ஜனனம் ஆனமுதலே புத்தி மேதையை வளமாய் வளர்க்கும் பல ஔஷதங்களை ப்ரயோகிக்க உபதேசிக்கிறார் காச்யபர். அவைகளில் சில :

1. சுத்தமான கல்வத்தில் சொக்கத்தங்கக்கட்டியை சிறிது தாய்ப்பால் சேர்த்து உரைத்து, அதில் பசு நெய்யும் தேனும் சிலதுளிகள் சேர்த்து மத்தித்து குழந்தைக்கு கொடுக்கவும். தாயார் கிழக்குமுகமாய் உட்கார்ந்து குழந்தையை வடக்குப் பக்கமாய் தலையிருக்கும்படி மடியில்படுக்கவைத்து ஊட்டுவது ஸம்பிரதாயம்.

"ஸுவர்ணப்ராசனம் ஹி ஏதத் மேதாக்நிபலவர்த்தனம்
ஆயுஷ்யம் மங்களம் புண்யம் விருஷ்யம் வர்ண்யம்
க்ரஹாபஹம்"

குழந்தையின் புத்திக்கும் உடலுக்கும் வலிவூட்டும். க்ரஹபீடை ஏற்படாமல் காப்பாற்றும் கவரும் நிறம் தரும். மங்களகரமானது.

2. பிராம்ஹீ, வல்லாரை, திரிபலை (கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய்) சித்திரமூலம், வசம்பு, சதகுப்பை, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு, தந்தீ மூலம், நாகபலா வேர், சிவதை வேர் இவைகள் யாவும் மேதையை வளர்க்கும் மூலிகைகள். இவைகளினால் கல்க்கமும் கஷாயமும் சேர்த்து முறைப்படி பசு நெய் எடுத்த நெய்யும், தேனும் குழந்தைக்கு கொடுக்கவும். இதில் காய்ச்சி தங்கத்தை உரைத்துக் கொடுப்பது குழந்தைக்கு புத்தி தேஜஸ் செழிக்கச் செய்யும்.

(3) வெண்கோஷ்டம். ஆலம்விழுது, ஜடாமாம்ஸி, அரிசித் திப்பிலி, திரிபலை, வசம்பு, இந்துப்பு இவைகளை கல்க்க கஷாயமாய் சேர்த்து தயாரித்த பசு நெய் புத்தியை வளர்ப்பதில் சிறந்தது.

(4) பிராம்ஹி, வெண்கடுகு, வெண்கோஷ்டம், இந்துப்பு. நன்னாரிவேர்ப்பட்டை, வசம்பு, திப்பிலி இதுகளினால் தயாரித்த பசுநெய்க்கு அபயகிருதம் என்று பெயர். மேதையை வளர்ப்பதுடன் க்ரஹபீடையைத் தடுப்பதிலும் சிலாக்கியமானது இது.

இந்த நெய்களுக்கு கொடுக்கவேண்டிய அளவு குழந்தையின் பிராயத்திற்கு ஏற்றபடி. அறைக்குழந்தைக்கு சுமார் 10 துளிமுதல் ஆரம்பிக்கலாம் மாஸம் 5 துளிவீதம் அதிகமாக்கி, முதல் ஆண்டு நிறையும்பொழுது, 60 துளி நெய் கொடுக்கலாம். எப்பொழுதும் நெய்யில் பாதி அளவு தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேண்டும் இந்நெய்யில் அடங்கிய மூலிகைகளுக்கே புத்தி மேதையை வளர்க்கும் குணம் நிரம்ப உண்டு. ஸ்வர்ணம் சேர்க்காமலும் குணம் நன்றாய் தரும். ஸ்வர்ணம் சேர்த்து உறைத்துக் கொடுப்பது மிக மிக சிலாக்கியமே.

———

பால க்ரஹ பீடை

————

(1971 ஜூன் இதழின் தொடர்ச்சி)

திரு முருகக் கடவுளை குழந்தைப் பருவத்தில் பாதுகாப்பதற்காக படைக்கப்பெற்ற ஒன்பது பால க்ரஹங்களையும் "உலகில் குற்றம் புரிகிறவர்களின் சிசுக்களைப் பீடித்து வாழுங்கள்" என்று ருத்ரபகவான் கட்டளையிட்டார். இந்தக் க்ரஹங்களுக்கு பாலர்களை ஆக்ரமித்துப் பிணிகளை உண்டுபண்ணுவதன் மூலம்தான் சீவனம் கிடைப்பதால், குழந்தைகளைப் பீடிப்பதில் ஆர்வம் ஆசை கொண்டவர்களாகவே, காற்றுடன் கலந்து அலைந்துகொண்டு தகுந்த தருணம் பார்த்த வண்ணமாய் இருப்பார்கள். பிறரை ஹிம்ஸை செய்வதில் ஸந்தோஷம், அதன்மேல் தங்களுக்கு வழிபாடு அடைவதில் ஆசை, இதெல்லாம் இந்தக் க்ரஹங்களுக்கு இயல்பு. பாம்பு, தேள் முதலிய துஷ்ட ஜந்துகளுக்குப்போல.

இப்படி துஷ்ட சுபாவமுள்ளதாயினும், க்ரஹங்கள், தருமமுறை வழுவும் பெற்றோர்களின் குழந்தைகளை மட்டும்தான் பீடிக்கும். அதிலும் எந்த சந்தர்ப்பங்களை எதிர்பார்த்து பீடிக்க தொடங்குகின்றன என்பதை,

"தாத்ரீ மாத்ரோ : ப்ராக் ப்ரதிஷ்டாபசாராத்
சௌசப்பிரஷ்டாந் மங்களாசாரஹீநாந்,
த்ரஸ்தாந் ஹ்ருஷ்டாந் தர்ஜிதாந் தாடிதாந் வா
பூஜாஹேதோ : ஹிம்ஸ்யு : ஏதே குமாராந்"

என்று ஸுச்ருதர் தெளிவாக்குகிறார்.

குழந்தையின் தாயார் கர்ப்பகாலத்திலும், பிரஸவித்த பின்பு குழந்தைக்கு பால் ஊட்டி வளர்க்கும்பொழுதும், எவ்வித நியமங்களை ஆஹாரம் ஆசாராதிகளை அநுஷ்டிக்கவேண்டுமோ அவைகளை முறைப்படி அநுஷ்டிக்காது அகிருத்திய அக்கிரமங்களைச் செய்வது, குழந்தையின் மலம் மூத்திரம் மற்ற உடல் அழுக்குகளை சுத்தமாய் அகற்றாமல் விடுதல், குழந்தைக்கு அந்தந்த காலத்தில் செய்யவேண்டிய ரக்ஷைகளையும் மங்களாசரணைகளையும் செய்யாது விடுதல், மிக பயமுறுத்தலால், அடித்தலால் குழந்தை நடுங்கி ஒடுங்கும்படி செய்தல், அல்லது அளவுக்குமீறி விளையாடி சிரிக்கச் செய்தல் ஆகிய இவைபோன்ற கெடுதலான சூழ்நிலையில் இருக்கும்பொழுது குழந்தைகளை ஆக்கிரமித்துக்கொள்ளுகின்றன க்ரஹங்கள். பிணிகள் தொடங்குகின்றன.

குறிப்பு : வியாதிக்குக் காரணம் விப்ரகிருஷ்டம் – மிகவும் தொலைவில் உள்ளது ஸந்நிகிருஷ்டம் – மிகவும் அருகில் உள்ளது, என இருவகை. மானஸம் – மனதின் வழியே புகுதல் – சாரீரம் – உடல் வழியே புகுதல் என நோய்வரும் வழியும் இருவகை.

சிசுக்களுக்கு வரும் க்ரஹபீடை பிணிக்கு பெற்றோரின் குலத்தில் நடந்த அதருமச் செய்கைகள் விப்ரக்ருஷ்டகாரணம் – காலங் கடந்து வியாதியை விளைவிப்பது. குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் தாயார் புரியும் முறையீனங்கள், அசுசிகள் ஸந்நிகிருஷ்டகாரணம் – அருகில் உள்ளவை, உடன்காலிலேயே வியாதிகளை விளைவிப்பவை.

குழந்தையின் உடலை அசுத்தமாக வைத்தல் வியாதி புகுவதற்கு சரீரத்தின் வழி. குழந்தையை மிரட்டல், அடித்தல் மூலம் மனம் வருந்திய நிலையும், மிதமிஞ்சிய விளையாட்டுச் சிரிப்பு நிலையும் மனதுமூலம் வியாதிவர வழியாகும்.

குலத்தில் முந்திய பெரியோரின் அதர்மம் தொலைவு காரணம் இருப்பினும் குழந்தையின் உடல் அசுத்தம், உள்ளத்தின் அதிர்ச்சி என்ற அருகிலுள்ள காரணமும் சேர்ந்தால்தான் பாலனை க்ரஹம் பீடிக்க முடியும் என்ற ரகசியம் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

இங்கு ஒரு கேள்வி எழக்கூடியது - பெற்றோர் அல்லது அவர்களின் மூதாதையர்கள் அதர்ம கிருத்யங்களை இழைத்துள்ளனர். அவர்களை நேரில் அணுகிப்பிடிசகாமல், அவர்களின் குழந்தைகளை நிரபராதிகளை இந்த துஷ்டக் க்ரஹங்கள் பிடித்தல் என்பது எப்படி பொருத்தமாகும்? என்று இதற்குச் சமாதானம்—

பாபகருமங்கள் பலவகை செய்பவரை மட்டும் துன்புறுத்துபவை சில அவர்களுடைய ஸந்ததியாரையும் துன்புறுத்தக் கூடியவை சில ஜனிக்கும் குழந்தைகளுடையவும் தனது பூர்வ ஜன்ம பாபத்தின் பயனை குழந்தைப் பருவத்திலேயே அநுபவிக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டு, பாபங்களைச் செய்தவருக்குப் பிடிக்கும்படியான விளைவு ஒருங்கு சேருகிறது குழந்தையின் பூர்வ ஜன்ம பாபத்தின் பயன் தான் அதன் தாயாரும் வளர்ப்பவரும் குழந்தை வளர்ப்பு முறை நியமங்களை விட்டு, கவனக்குறைவாய் இருக்கும்படி செய்துவிடுகிறது. குழந்தைக்கு வந்துள்ள க்ரஹ பீடையினால் குழந்தை மட்டுமா கஷ்டம் அநுபவிக்கிறது? குழந்தையைப் பார்க்கிலும் பெற்றோரின் மனம் புண்பட்டு அதிகம் வேதனைப்படுகிறது. இது, பாபகிருத்தியத்திற்கு அவர்கள் அநுபவிக்கும் பயன்தானே! தர்ம கர்மங்களுடைய கதி இயல்பும் பயனும் மிக ஸூக்ஷ்மமானவை. சாஸ்த்ரங்கள் மூலமாகவும் அறிவாளிகளின் உபதேசங்கள் மூலமாகவும் தான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

லக்ஷணங்கள்

க்ரஹபீடை குழந்தைக்கு ஏற்பட்டுள்ளதை எடுத்துக்காட்டும் குறிகள் பல. பன்னிரண்டுவித - க்ரஹங்களில் எந்த க்ரஹம் பாதித்துள்ளது என்று அறிய ப்ரத்யேகமான சில குறிகள் உண்டு. எல்லாவற்றுக்கும் அநேகமாய் பொதுவான குறிகளும் பல ஏற்படுகின்றன.

பொதுப்படையான லக்ஷணங்கள்

ஆரம்பகாலத்தில் ஜ்வரம், இடைவிடாத அழுகை. பிறகு ஒரு சில நிமிஷம் பலத்த அழுகை, அழுகை நின்று தொடர்ந்து உடல் நடுக்கம், பயந்த வெறுண்ட பார்வை, உடனே திரும்ப அழுகை, கொட்டாவி, புருவங்கள், கண்ணிமைகள் துடிப்பு, வாயில் நுரை ஒழுகல், மேல் நோக்கும் கண்பார்வை, உதடுகள் நாக்கு பற்கள் கடிப்பு, தூக்கமின்மை, தாய்ப்பாலில் வெறுப்பு, குரலில் விகாரமான மாறுபாடு நகங்களால் பற்களால் தனது அங்கங்களையும், தாயார் அல்லது எடுப்பவரின் அங்கங்களையும்

பிரண்டல் கடித்தல் அழுகை வெறுப்பு வாந்திகள் மாறிமாறி தொடர்ந்து வருதல் கை கால் முகத்தில் வீக்கம், அஜீர்ண ஆம துர்கந்தியான மலம், சில சமயம் அழுகிய மீன் புலால் வாடையுடன் கூடிய மல மூத்திரங்கள், இளைப்பு, முகத்தில் ஒளி மங்கி மாறுதலான தோற்றம், சில நேரம் பிரக்ஞையே இழந்து மயக்கம் ஆகிய இவைகள் அல்பமாகவோ அதிகமாகவோ அநேகமாய் எந்த க்ரஹபீடையிலும் சிசுக்களில் ஏற்படுகின்றன.

பன்னிரண்டு க்ரஹங்களுக்கும் பிரத்யேகமாய் விசேஷத்தைக் காட்டும் தனி லக்ஷணங்களையும், தனித்தனியே சிகித்ஸை முறைகளையும் சாஸ்திரங்கள் விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கின்றன.

பாலக்ரஹபீடை அதன் சிகித்ஸை ஸம்மந்தமாய் பொதுவாய் தெரிந்துகொள்ளவேண்டிய முக்கிய குறிப்பு :

க்ரஹபீடையினால் ஏற்பட்ட பிணிகளின் குறிகளில் பல ரோகிணீ அபஸ்மாரம் அர்திகம் பக்ஷவதம் முதலிய குழந்தை வியாதிகளில் ஏற்படும் குறிகள் போலவே தோன்றிய போதிலும் இவர்களுக்கு உரித்தான சிகித்ஸையினால் மட்டும் க்ரஹபீடை பிணிகள் முற்றிலும் குணமாவதில்லை. உடலில் உள்ள வியாதி லக்ஷணங்களுக்குத் தகுந்தபடியான சிகித்ஸைகள் செய்து கொண்டு, இத்துடன் க்ரஹபீடை போவதற்கு என்ற சாஸ்திரங்கள் உபதேசிக்கும் விசேஷ சிகித்ஸைகள் க்ரஹங்களுக்கு ஜபஹோம பலிதானங்கள் முறைப்படி செய்தால் பூர்ண சொஸ்தம் நிச்சயமாய் உண்டாகும்.

வாதபித்தகப தோஷங்களுடைய கெடுதியில் தோன்றக்கூடிய குறிகளுக்குள் அடங்காததால் இவைகளில், நவீன விஞ்ஞான மருத்துவ முறைப்படிக்கு வியாதிகளைச் செய்யும் ஜீவாணுக்களும் இல்லாததால், க்ரஹங்களுடைய இருப்பை சாஸ்திரம் சொல்லுவதுபோல் நம்பவே வேண்டியிருக்கிறது. சாஸ்திரம் கூறும் தனி சிகித்ஸை செய்தால் குணம் ஆவதால் நம்பிக்கை திருடப்படுகிறது. உதாரணமாய் முகமண்டிதா என்ற ஸ்திரீ க்ரஹம் பீடித்தால் – கை கால் முகங்களில் ரமணீயமான ஒளி வீசும் தோற்றம் ஏற்படுகிறது. இத்துடன் கோமூத்திரவாஸனை உடலில் உண்டாகிறது. மற்ற பொது லக்ஷணங்களும் சில தோன்றுகின்றன. இவ்விதமான விசித்திர லக்ஷணங்கள் தோன்ற க்ரஹபீடை தவிர வேறு காரணம் சொல்லவே முடியாது.

— —

உடுப்பு

உடுப்பின் உபயோகம்: ''ஆடை ஆபரணங்கள்'' என்று, உலக வழக்குப் பேச்சில், ஆடையும் ஆபரணமும் சேர்த்து வந்துள்ளதால், ஆபரணம் போல் ஆடையும் உடலை அழகுபடுத்துவதற்கு மட்டும் உபயோகிக்கப்படும் மற்றொரு பொருள் என்று பொதுவாக எண்ணுவதற்கு இடமுண்டு. உண்மையில் ஆடை ஆபரணம் இரண்டும் தேகத்தை அழகுபடுத்துவதற்காக மட்டும் உபயோகிக்கப்படுபவை அல்ல. அந்தஸ்தை எடுத்துக்காட்டுவதற்காகவும் மட்டும் அணியப்பட வேண்டியவை அல்ல. ஆனால் ஆடை ஆபரணம் இரண்டும் தேஹத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பிற்கும் அவசியம் அணியவேண்டிய பொருள்கள்.

அதில் ஆபரணத்தைப் பார்க்கிலும் ஆரோக்கிய விஷயத்தில் ஆடை அதிக முக்கியத்துவம் கொண்டது, பலவித ஆபரணப் பொருள்களில் உண்மையான மணிகள் ரத்தினங்கள் ஸ்வர்ணம் தரித்தல் சரீரபலம் மனோ தைர்யம் கொடுத்து நவ க்ரஹங்களுக்கும் பிரீதி தருவதாக இருப்பினும் ஆரோக்கியம் சம்பந்தப்பட்ட வரையில் ஆபரணங்கள் தாமதமின்றி உடனே பலன் தருவதில்லை இக்காலத்திய போலிமணிகள் ஒரு நாளும் ஒரு குணமும் தரா. ஆதலால் ஆபரணம் அழகுக்கும் அந்தஸ்துக்குமே அதிகம் உபயோகமாவது. ஆடையோ ஆரோக்கியத்திற்கு என்றும் எங்கும் எப்பொழுதும் எல்லோருக்கும் இன்றியமையாதது. இந்த உண்மையை ''ஊண் உடை'' என்ற வழக்கால், உணவிற்கு அடுத்தபடி வேண்டப்படுவது உடையே என்று அறியலாம். ஜனங்களிடையே புழங்கும் பொழுது சில நாழிகைகள் உணவின்றி புழங்கலாம். உடையின்றி கண நேரமும் இருக்க முடியாது இந்த நேரத்தில் ஊணைவிட உடுப்பு அதிக முக்கியத்துவம் கொண்டது.

தேகத்தில் உள் அங்கங்கள் அனைத்தையும் வெளிப்புரத்தில் தெரியாமல் மறைத்துப் போர்த்திக் காப்பாற்றும் அங்கம் தோல். உள் அழுக்கை வியர்வை மூலம் ஸதா வெளிப்படுத்தும் கருவி தோல். அப்யங்கஸ்நானாதி மூலம் உள் தாதுக்களுக்கு, உணர்ச்சியையும் நெய்ப்பையும் – புஷ்டியையும் வெளியிலிருந்து அனுப்பும் கருவி தோல். இந்தத் தோலின் அமைப்பு – வனப்பு – செழிப்பு – அலுவல்கள், வெளியுலகின் சீதோஷ்ண நிலைகளின் மாறுபாடுகளினால் குன்றாமல் தாக்கப்படாமல் தேகத்தின் தோலைப் பாதுகாப்

பதற்குத்தான் உடைகள் உடுத்துவது அத்யாவசியம். இந்தக் காரணங்களினால், எவ்விதமான உடைகள் தோலைப் பாதுகார்த்து ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்யக்கூடியவைகளோ, அவ்வித மான உடுப்பையே உபயோகிக்கவேண்டும் என்று சொல்லத் தேவையில்லை.

மேலும், வயது, சீதோஷ்ண வாயு, மழை காலம், வசிக்கும் தேசம், பழக்கம், வேலை, உடல்நிலை, ஆண் பெண்பால், ஸ்திரீ களின் கர்ப்ப காலம், சொஸ்தர், வியாதியஸ்தர் இப்படி பலவித மான சூழ்நிலைகள் மனிதருக்கு சம்பாவிதங்கள். அந்தந்த நிலைக்குத் தகுந்ததான உடுப்பையே ஊகித்து உடுத்தவேண்டும். உடுப்பு உடல் அங்கங்களை மறைப்பதற்காக மட்டுமல்ல, ஆரோக் கியத்தைப் பாதுகாப்பிற்கும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து, எதனால் நெய்யப்பட்ட ஆடை? எந்த நிறமுள்ளது? எவ்வளவு மெல்லியது? கனமானது? நெருக்கமானது விசாலமானது இந்த அம்சங்களையும் கவனித்து, ஹிதமான உடைகளை அந்தந்த சமயங்களில் அணியவேண்டும்.

ஆடையில் நெய்யப்பட்டிருக்கும் நூலின் தன்மையினாலும், சேர்க்கப்பட்டிருக்கும் நிறத்தினாலும் ஆடையின் குணம் மாறு படும். அதை உடுத்தும் உடலில் தனிப்பட்ட காரியத்தைச் செய்யும்.

பருத்தி, பட்டு, நார்பட்டு, மர உறி, ஆட்டின் ரோமம் இந்த வஸ்துக்களால் உடைகள் நெய்யப்படுவது தொன்று தொட்டு வந்து கொண்டிருக்கும் பழக்கம். இவைகள் யாவும் இயற்கைப் பொருள்கள். இப்பொழுது சென்ற சில வருஷங்களாக விஞ்ஞான உதவியினால் பலவித செயற்கைப் பொருள்கள் சேர்த்து உடைக்கு நூல்கள் விதவிதமாய் தயாரிக்கப்படுகின்றன. உடுப்பு வகை களும் கண்களைக் கவருகின்றன.

ஆடை அணிவது அலங்காரத்திற்கும் ஏற்பட்டுள்ளதால், ஆரோக்கியத்தை மறந்து அழகை மட்டும் உத்தேசித்து, அவ ரவரின் உருசிக்கும் பொருள்வசதிக்கும் தகுந்தபடி உடையைப் பொறுக்குவது தான் இன்னாளில் பெரும்பாலும் காண்கிறது. இந்தப் பழக்கம் பல நோய்களுக்கு வழியைத் திறந்துள்ளது. உடலின் நோய்க்கு மட்டுமல்ல, மனோ வியாதிக்கும் – ஆசைகள் அளவிற்கு மீறுவதால்.

திருமணம் முதலிய உற்சவங்கள் தவிர மற்ற சமயங்களிலாவது உடுப்பு வகையில் உடலின் ஆரோக்கியத்தைத்தான் கவனிக்கவேண்டும். இந்தப் பழக்கம் ஆரோக்கியத்தைக் காக்கும். மனதையும் வசப்படுத்தும்.

வியர்வை தோலின் துவாரங்கள் வழியே எப்பொழுதும் வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது. வியர்வையும் சிறுநீர்போல் அகற்ற வேண்டிய மலத்தைச் சேர்ந்ததே. ஆதலால் வியர்வை உறிஞ்சியாய் (absorbent) இருக்கவேண்டும் தோலின்மேல் உடுத்தும் உடை வியர்வை நீரை உறிஞ்சிக்கொள்ளும் குணம் பூர்ணமாய் பருத்தி நூல் துணி ஒன்றுக்குத்தான் உண்டு. அவ்விதம் மற்ற எதற்கும் கிடையாது ஆதலால் குளிர் தேசங்களில் பனி காலத்தில் தரித்துக் கொள்ள வேண்டிய பட்டு கம்பளங்களையும், உட்புரம் தோலை ஒட்டிப் பருத்தி – அங்கியை அணிந்து கொண்டு, அதன் மேல் கம்பள அங்கியை அணியவேண்டும், உஷ்ண தேசங்களில் வசிப்பவர்களுக்கு பருத்தி ஆடைதான் குற்றமற்றது. செயற்கைப்பட்டு – நார் வகைகள் இயற்கைப் பட்டு கம்பளங்கள்போல், உஷ்ணம் காப்பதுமல்ல. பருத்திபோல் நீர் உறிஞ்சியுமல்ல. ஆரோக்கியத்திற்குப் பயனில்லை என அறிந்தும் இந்நாளில் எல்லோரும் செயற்கை நார் உடைகளையே விரும்பி அணிகின்றனர்.

ஆடைகளின் நிறங்களினால் வரும் குணங்கள்: வெண்மை நிற உடை வாத பித்த கப மூன்று தோஷங்களையும் சீர் செய்யும். ஆயுள் விருத்தி, அறிவு பலமும் உண்டாகும். மஞ்சள் நிற உடை உஷ்ணாதிக்கம், நீர் சுருக்கு இருமல், தோலின் அரிப்புகளைப் போக்கும். பச்சை ஆடை உள் வெப்பத்தையும் கபதோஷத்தையும் தணித்து, கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியையும் மனதிற்குப் பூரிப்பையும் தரும். கறுப்பு உடை, இருமல், ஜ்வரம், விஷம், பித்தாதிக்கம், அக்னி மந்தம் இவைகளைப் போக்கும். பித்தாதிக்கம், உஷ்ண வெப்பம், சூடு, ஜ்வரம், அரோசகம், கபக்கட்டு இந்த உபாதிகள் உடலில் இருக்கும்பொழுது, சிவந்த நிறவஸ்திரங்களை அணியக்கூடாது அணிந்தால் வியாதி அதிகமாகும்.

சுத்த வெண்மையான பருத்திநூல் ஆடை அங்கிகள்தான் எல்லாவற்றிலும் மிகச்சிறந்தனவாகும். இதனால் வெளிச்சூடு அகற்றப்படும். வியர்வை அதிகமாகாமல் உறிஞ்சும் எல்லா குணங்களுடன்கூட, பருத்தி ஆடையைத்தான் வெகு சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவும் இயலும். மற்றவை வெளிச்சூட்டைத்

தணிக்காது. அழுக்குப் படிந்தாலும் தெரியாதாகையால், சுத்தம் செய்யத் தூண்டாது. அழுக்குப்படிந்த ஆடைகளை அணிவதால் அடையும் துன்பங்கள் அளவிலடங்கா.

"நோயடருங் காந்தி கெடும் நுண்ணறிவு
போயொளிக்குந் தியகுளிர் துக்கந் தினவுசங்கை
வாய் பேசக்கூசதலு முண்டாகுங் கோதாரு
மாசுடைக்குப் பேசுதலு மியாதிதற்குப் பின்பு"
(செய்யுள் 1348, பதார்த்தகுணசிந்தாமணி)

அழுக்கடைந்த உடுப்பினுல் உடல் நோய்கள் பல உண்டாகும் என்பது மட்டுமல்ல, நுண்ணறிவும் குன்றும். நாணமும் பீதியும்கூட ஏற்படும் என்கிருர்கள் அறிஞர்கள். ஆதலால் "கந்தையாயினும் கசக்கிக்கட்டு" என்னும் நல்மொழிப்படி, உடுத்த உடையை அன்ருடம் நன்ருய் துவைத்து, உலர்த்தியே உடுத்த வேண்டும். ஈரமானவைகளை அணிந்தால், கபம் சேர்ந்து இருமல், ஜுரம் வரும். வாயுவும் சீதத்தினுல் அதிகமாகி பல வாத ரோகங்களைத்தரும்.

உடுப்பு, உடுத்தும் ரீதியில் எந்தக்காலத்திலும் சமூக சம்பந்தமான வாழ்க்கையில் ஊணைவிட அதிகமான ஒரு முக்கிய மதிப்பும் சமூகக் கட்டுப்பாடும் வழக்கங்களும் பிரஸித்தமாயுள. சமூக வாழ்க்கை இயல்பு காலகதியினுல் மாறிக்கொண்டே வருவதால், அதற்கு ஏற்றவாறு உடுப்பு அணியும் ரீதிகளும் மாறிக்கொண்டு வருகின்றன.

பழைய காலத்தில் உடுப்பின் சொரூபம் ஆண், பெண், விவாஹம் ஆனவர் ஆகாதவர், துறவி, விதவை மற்றும் அநேக விதமான உட்பிரிவு எல்லாவற்றையும்கூட தனித்தனியே புலப்படுத்தும் நோக்கத்துடன் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. உடையினுல் இன்னுர் என்று தெரியப்படுத்தும் லக்ஷ்யம் இருப்பினும், ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் ஏற்றதாகவே இருந்தது பழைய காலத்திய உடுப்பு திட்டம்.

இந்தக் காலத்தினர் இன்னுர் இவ்வகை உடை அணிவது என்ற கட்டுப்பாட்டை அநேக அம்சங்களில் மாற்றிவிட்டனர். அதிகமென்ன? நாகரீக மோகம் முதிர்ந்துள்ள நகரங்களில் யுவதிகள் வாலிபர்போல் அணியும் பாஷனும் (fashion) வளர்ந்துள்ளது. முதுகு வயிறு விலா தோளிலிருந்து கை பூராவும், அடித்தொடையிலிருந்து கால்பூராவும் மறைக்கப்படாமல் தெரியும்

படியே யுவதிகளும் கால்சட்டை ஆடை அணிவதும் வழக்கமாகி விட்டது. ஆடையில் கட்டுப்பாடு ஒழிய வேண்டும் என்ற சுதந்திர மனப்பான்மையைப் பற்றி சிந்திக்க வேண்டாம் என்று இருக்கட்டும். ஆனால் உடுப்பில் இந்த இன்றைய மாறுதல் நாரீகளுடைய ஆரோக்கிய அழகு தோலின் லாவண்யம் மிருதுத் தன்மை வனப்பு - வளம் - அனைவற்றையும் அழிக்கின்றது என்று எடுத்துக்காட்டாமல் இருக்கமுடியவில்லை.

பெண்மணிகளுடைய முகம் தவிர மற்ற உடலின் அங்கங்கள் பூராவும் வெளியில் தெரியாமல் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆதலால் உடைகள் தாராளமாய் இருக்க வேண்டும். தன்மை தரும் மஞ்சள் பச்சை அரக்கு நிறச்சேலைகளே சிறந்தவை. இவர்கள் இடுப்புக் கச்சத்தையும், மேல் ரவிக்கைகளையும் அணியலாம். ஆனால் இவைகள் அதிக இறுக்கமாக இருத்தல் கூடாது. முக்கியமாய் கர்ப்பிணிகள் மார்பை இறுக்கக் கட்டுதல் தவறு. தாய்ப்பாலின் ஊற்றத்தைக் குறைத்துவிடும்.

ஆண்களில் சிறுவர்களும் பெரியோர்களும் அவரவரின் அலுவல்களுக்கு அவசியத்தைக் கருதி அந்தக் குறிப்பிட்ட சமயத்தில் கால்சட்டைகளை அணிந்தாலும், அவசியம் இல்லாத நேரங்களில் வேஷ்டியைக் கட்டிக்கொள்ளுவதே ஆரோக்கியத்திற்கு அநுகூலமானது. கால்சட்டை அணிந்துகொண்டு இருக்கும்பொழுது சிறுநீர்கழித்தலை நின்றுகொண்டே செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம். இது எவ்வளவு அருவருப்புத் தரக்கூடிய அசுசி கார்யம்? ஆரோக்கியமாய் சுத்தமாய் இருக்கவிடாத ஒரு உடுப்பு வகையில் எல்லையற்ற மோஹம் இக்காலத்தில்.

ஹிந்துக்களின் தர்மசாஸ்திரங்கள் மனித வர்க்கத்திற்கு மறுமை இன்ப வழிகளை உபதேசிப்பதுடன், இம்மையில் ஆரோக்கிய இன்பத்திற்கும், சமூக வாழ்க்கையில் மேன்மைக்கும் உபயோகமான உபாயங்களைச்சேர்த்தே வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு காரியத்திலும் உபதேசிக்கின்றன என்பதை ஞாபகப்படுத்துவதற்கு உடுப்பு சம்பந்தமான தர்ம சாஸ்திர வசனங்கள் சில உதாஹரிக்கப்படுகின்றன.

"நோத்தரீயம் அத : குர்யாத் நோபரி அதஸ்த்யம் அம்பரம்
நாந்தர் வாஸோ விநா ஜாது நிவஸேத்
வஸனம் புத: (வ்யாஸஸ் மிருதி ")

மேல் வேஷ்டியை இடுப்பில் உடுத்தல் கூடாது இடுப்பு வேஷ்டியை உத்தரியமாய் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது. இடுப்புக்குக்

கீழ் அடித்தொடைக்கு மேல் உட்புரத்தில் ஒரு சிறு தனித்துண்டு வஸ்த்திரம் உடுத்தாமல் ஒருபொழுதும் இருக்கக்கூடாது

"கதாஅபி ஜநை: ஸத்பி: தார்யம் மலினமம்பரம்
தத்து கண்டூக்ருமிகரம் க்லாந்யலக்ஷ்மிகரம் பரம்".

நல்வாழ்வை விரும்புகிறவர்கள் ஒருபொழுதும் அழுக்கு ஆடையை அணியவே கூடாது அது அரிப்பு சொரி வியாதிக் கிருமிகளை செய்யும் லக்ஷ்மியையும் பூரா அழிக்கும்.

"அநாத்பாஸி வாஸோ வஸீத அப்பிரதி க்ருஷ்டம் ச" அதிகம் பளபளப்பு மின்னுத வஸ்த்திரம் அணிக. கிழிந்த ஜீர்ணமான, அழுக்கான, தடிப்பான வஸ்த்ரத்தை அணியாதே. (ஆபஸ்தம்ப தர்ம ஸூத்ரம்).

"அந்யதேவ பவேத் வாஸ: சயநாய நிராதிப.
அந்யத் ரத்யாஸு தேவாநாம் அர்ச்சாயாம் அந்யதேவஹி.
அந்யச்ச லோகயாத்ராயம் அந்யத் ஈச்வரதர்சனே.
அந்யச்ச போஜனே காலே ஸ்நானார்த்தம் அந்யதேவஹி.

படுத்து உறங்கும்பொழுது தனி உடுப்பு. தெருக்களில் வெளியில் போகும்பொழுது தனி உடுப்பு. தேவ பூஜை செய்யும்பொழுது தனி வஸ்த்ரம். வெளியில் பயணம் செய்யும்பொழுது தனி. ஸபைகள் அதிகாரிகளைப் பார்க்கத்தனி சாப்பிடும்பொழுது தனி வஸ்த்ரம் ஸ்நானம் செய்வதற்குத் தனி வஸ்த்ரம். (துடைத்துக்கொள்ளுவதற்குத் தனி வஸ்த்ரம் முன்பே சொல்லப் பட்டது) இவ்விதம் கார்யத்திற்குத் தகுந்தபடியாக தனித்தனி உடையை அணியும்படி சொல்லும் தர்ம சாஸ்திரக்காரர்கள் ஆரோக்கியம் அளிக்கும் நாகரீகத்தில் எவ்வளவு முன்னேறி இருந்தவர்கள் என்பதை கவனிக்கவும்.

நோய் தடுக்கும் முறை: நோய் வராமலிருக்க உடலுறுதி வேண்டும் உடலுறுதியினால் உயிர் வளரும். உறுதியைப் பெறும் வழியைப் பழம்பாடல் கூறும் விதம்:

"நாலு மிரண்டும் சொல்லுக்கு உறுதி.
ஆலும் வேலும் பல்லுக்கு உறுதி.
பாலும் தேனும் உடலுக்கு உறுதி.
வேலும் மயிலும் உயிருக்கு உறுதி.

வாரியர்

க்ஷீரபலா-101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3-75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய
ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark

தலைமை ஆபீஸ் போன் : கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31
நர்ஸிங்ஹோம் போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர் போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி (வீடு) போன் நெ. 27
(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61
மானேஜர் (வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜுபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.

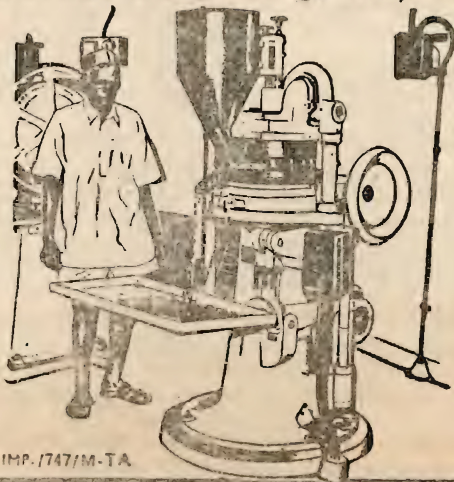


தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதருஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP./747/M-TA

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன்: 26006

ஸ்ரீ ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 28 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி : போன் : 585687
2. மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,, 2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,, 85752
4. வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,, 32219
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,, 92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,, 195
7. கடைவீதி, பொன்னானி ,, 41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1 ,, 378
9. கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,, 87
10. மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,, 33758
12. இந்திரா பில்டிங், கள்ளிக்கோட்டை-2 ,, 4891
13. 229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,, 33988
14. T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2
15. No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

∴

101 ஆவர்த்தித க்ஷீரபலா தைலம்

(200 மி.கி. காப்ஸ்யூல்)

200	100	50
ரூ. 10-00	ரூ 5-25	ரூ. 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் கருந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



விரோதிகிருது

ஆவணி

மலர் 9







ஆகஸ்ட்டு

1971

இதழ் 8



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

சக்கைக்குச் சுக்கு

—

"சக்கைக்குச் சுக்கு ; மாங்காய்க்குத் தேங்காய், பாலுக்கு மிளகு" தேங்காய்க்குச் சர்க்கரை என்று மலையாளத்தில் கூறுவது வழக்கம். சில உணவுப்பண்டங்கள் ருசி மிக்கவை. நாக்கு விரும்பும் ; வயிறு ஏற்காது. சில பண்டங்கள் உடலுக்கு நல்லவை. நாக்கு ஏற்காது ; வயிறு ஏற்கும். மலையாளத்தில் தென்னை, பலா, வாழை மா இவை அதிகம். ஒவ்வொருவரது வீட்டைச் சுற்றிலும் இருப்பவை. ஆகவே பெரும்பாலான உணவு வகை இவைகளாலானதாகவே இருக்கும். கனமான உணவுப் பொருளென தமிழ் வைத்தியர் இதைத் தள்ளச் சொல்வார். இதையே முக்கிய உணவாகக்கொண்ட கேரளர்களோ இவைகளுக்குத் தக்க ஜீர்ணகாரி-துணைப்பொருள்களைச் சேர்த்து இந்தச் சிரமத்தைத் தவிர்ப்பர். பலாப்பழம் - பலாமுசு இவைகளுக்குச் சுக்கும், மாங்காய்க்குத் தேங்காயும், தேங்காய்க்குச் சர்க்கரையும், பாலுக்கு மிளகும் அவைகளாலான ஜீர்ண சிரமத்தைக் குறைக்க உதவுபவை. தமிழ்நாட்டில் பலாப் பழத்தைத் தேனும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிட அதன் சிரமம் குறையும் என்பர். சுட்ட பலாக்கொட்டையே பலாப்பழ அஜீர்ணத்தைப் போக்கப் போதுமானதென்பர். பலாப்பழம் சாப்பிட்டு வாந்தி பேதி ஏற்பட்டால் அதன் சுளைக்குப் பக்கத்திலுள்ள நாக்குகளையும் தோலையும் சுட்டுக் கரியாக்கிச் சாப்பிடுவர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
ஆவணி
மலர் 9.



1971
ஆகஸ்ட்
இதழ் 8.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

உ

துப்புடையாரை அடைவதெல்லாம்
சோர்விடத்துத் துணையாவர் என்றே
ஒப்பிலேன் ஆகிலும் நின் அடைந்தேன்
ஆனைக்கு நீ அருள் செய்தமையால்
எய்ப்பு என்னை வந்து நலியும் போது அங்கு
ஏதும் நான் உன்னை நினைக்கமாட்டேன்
அப்போதைக்கிப்போதே சொல்லிவைத்தேன்
அரங்கத்தரவணைப்பள்ளியானே !

திருவரங்கத்தில் பாம்பணை மீது பள்ளிக்கொண்டிருப்பவனே! அடியார்களைக் காப்பதில் வல்லவராகிய உம்மை அடைவது சோர்வு வரும் காலத்தில் நீர் துணை ஆவீர் என்பதால் தானே ? உன் அருளுக்குத் தகுதி இல்லாதவனாயினும் கஜேந்திரனுக்கு அருள் செய்தீர்கள் என்ற நினைப்பில் நான் உம்மிடம் வந்தேன். ஆனால் என் நினைவு நலிந்து இளைப்பு மேலிடும்போது நான் உன்னை கஜேந்திரனைப்போல் நினைக்க முடியாமற் போதலும் கூடும். அதனால் அந்த நேரத்தில் சொல்லத்தக்கதை இப்போதே சொல்லி வைக்கிறேன். அப்போது காப்பாற்றுவாயாக !

—பெரியாழ்வார் திருமொழி

மது பானங்கள் அளிப்பது இன்பமா துன்பமா ?

டாக்டர் S. ராமகிருஷ்ணன்.

பேராசிரியர், உயிரியல் இரசாயனத்துறை, ஜிப்மர் மருத்துவ உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம் பாண்டிச்சேரி-6.

மதுவிலக்குச் சட்டம் அமுல் இல்லாத இடங்களில் பலதரப்பட்ட மதுபானங்கள் கிடைக்கின்றன. அவைகள் பீர், ஒயின், கள், பிராண்டி, விஸ்கி, ரம், ஜின், சாராயம், முதலியன. இவைகள் எல்லாவற்றிலும் ஆல்கஹால் (alcohol) என்னும் இரசாயனப் பொருள் வெவ்வேறு அளவுகளில் இருக்கிறது. பீர், ஒயின், கள் இவைகளில் குறைந்த அளவும் (10 சதவிகிதம் வரை), மற்றவைகளில் அதிகமாகவும் (50 சதவிகிதம் வரை) இருக்கிறது

ஆல்கஹாலுக்கு இரண்டுவித குணங்கள் உண்டு ஒன்று மூளை, நரம்பு மண்டலம் இவைகளைப் பாதித்து மனதை மாற்றுதல், மற்றொன்று இரத்தம், உடல் உறுப்புக்கள் இவைகளை இரசாயன ரீதியாக பாதித்தல். மதுபானங்கள் எல்லாவற்றிற்கும் உள்ள குணதோஷங்கள் அவைகளிலிருக்கும் ஆல்கஹாலினுல் ஏற்படுவதுதான்

அவ்வப்போது மது அருந்துதல்

அவ்வப்போது மது பானம் அருந்துபவர்கள் சிறிதளவு உற்சாகத்தை அடைகிறார்கள். மகிழ்ச்சிக்கடலில் யாதொரு கவலையுமின்றி மிதப்பது போன்ற நிலையை அனுபவிக்கிறார்கள். சிற்றின்ப சுகத்தில் மனம் நாடுகிறது. இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம் மனம் தான். மது ஒருவருக்கு உண்மையாக ஊக்கமளிக்கிறதில்லை. ஊக்கமளிப்பது போன்ற தோற்றம்தான் ஏற்படுகிறது. அது எப்படி என்றால் மது நம் வாழ்க்கையில் நாம் கடைப்பிடிக்கும் கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்தி விடுகிறது. இக்கட்டுப்பாடுகளை சமூகம் ஒவ்வொருவரிடமும் எதிர்பார்க்கிறது. அதாவது இஷ்டப்படி ஆபாசமாக உடை உடுத்தித் தெருக்களில் சுற்றுவதையோ வாய்க்குவந்தபடி பேசுவதையோ, பெண்களிடம் அத்து மீறி

நடப்பதையோ செய்யாமல், ஒவ்வொருவரும் மனதைக் கட்டுப் படுத்தவேண்டும். மதுபானம் இக்கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்தி விடுவதால், உற்சாகமூட்டுவதைப் போன்ற பிரமை ஏற்படுகிறது. உண்மையாக நடப்பது என்னவென்றால் உடல் உறுப்புக்களின் சக்தி மது அருந்தினால் சிறிது குறைந்துவிடுகிறது. இதை ஷேக்ஸ்பியர் மாக்பெத் என்னும் நாடகத்தில் அக்காலத்திலேயே மிக அழகாக எடுத்துரைத்திருக்கிறார். "It provokes the desire, but takes away the performance"; அதாவது அது ஆசையை ஊட்டுகிறது. ஆனால் செய்கையைக் கெடுத்து விடுகிறது.

இந்து தர்மசாஸ்திரப்படி சொன்னால், மதுவின் போதை ஒரு மாயை போல எப்படி ஒருவன் தன் வாழ்வு நித்தியம் என நினைத்து மனக்கோட்டைகள் கட்டுகிறானோ, அதேபோல் தான் மதுபானங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இன்பம் அந்த இன்பம் மிகவும் தற்காலிகமானது. கிணற்றில் விழுந்து கொண்டிருக்கும் ஒருவன் ஒரு வேரைப் பிடித்து மெதுவாக மேலே வர முயன்று கொண்டிருந்தான். கீழே கிணற்றினுள் முதலை, மேலே புலி. வேரை ஒரு எலி கத்தரித்துக் கொண்டிருக்கிறது. கிணற்றங் கரையிலுள்ள மரத்திலுள்ள தேன்கூட்டிலிருந்து ஒரு சொட்டுத் தேன் கீழே சொட்ட அதை அவன் ருசியுடன் சப்புக்கொட்டிக் கொண்டு 'சாப்பிட்டானாம். அந்த இன்பம் எந்த அளவில் நிலைக்கும்? அதேபோல்தான் மதுவின் மயக்கம். குடித்த சில மணி நேரங்களுக்குப்பின் உடலும் உள்ளமும் சோர்வைத்தான் அடைகின்றன.

மதுவினால் மதியிழப்பு

மிகச்சிறிதளவு அருந்தினால் மதுவினால் கெடுதல் ஒன்றும் இல்லை; பதிலாக சில நன்மைகள் ஏற்படுகின்றன என்று விஞ்ஞானிகளும் மருத்துவர்களும் கூறுவார்கள். ஆனால் நடை முறையில் நடப்பது என்னவென்றால், சில பழக்கவழக்கங்கள், மிகச்சிறிய அளவில் ஆரம்பித்து, பெரியஅளவாக விசுவரூபம் எடுத்து நம்மையே அடிமையாக்கி விடுகின்றன. நம் மூதாதை யர்கள் காப்பி குடித்ததில்லை. நாம் ஒரு வேளை காப்பி குடிக்க ஆரம்பித்து இரண்டு வேளைகளாகி இப்பொழுது நாளொன்றுக்கு 4 வேளைகள் அருந்துகிறோம். பொடி, புகையிலை போடுதல், அபின் உண்ணுதல், சுருட்டு, சிகரட் குடித்தல் இவைகள் இந்த ரகத்தைச் சேர்ந்தவை. அதேபோல் ஒரு கோப்பை மதுவாகக் குடிக்க ஆரம்பித்து விரைவிலேயே ஒன்பது கோப்பையாக மாறி விடுவது சர்வசாதாரணம். அதிகமாக அருந்தும் மதுவிலுள்ள ஆல்கஹால் இரத்தத்துடன் கலந்து மனிதனை மிருகமாக்கலாம்.

அல்லது கொன்றேவிடலாம். கோப்பைகள் அதிகமாக அதிகமாக மனிதன் மதியை இழந்து தன் நிலையையும் கௌரவத்தையும் மறந்து, பேச்சு பேதலித்துக் கால்கள் தடுமாறி, மயக்கமடைந்து சுவாசம் தடைப்பட்டு மதுவிற்கு பலியாகிருன். இரத்தத்தில் 0·5 – 0·6 கிராம் சதவிகிதம் ஆல்கஹால் இருந்தால் மனிதன் அரக்கனுகமாறுகிருன். 0·7 சதவிகிதம் ஆகிவிட்டால் அமரனுகவே ஆகிவிடுகிருன் (இறந்து விடுகிருன்.) உருசிகண்ட பூனையைப் போல மதுவை ருசித்தவன் மேலும் மேலும் குடித்து அதன் அடிமையாவதைத் தடுக்க ஒரே வழி அதை ருசிக்காமலிருப்பது தான். ரோமாபுரி செனக்கா சொன்னது "Drunkenness is insanity purposely assumed"; அதாவது குடித்தல். பைத்தியக் காரத்தனத்தை விலை கொடுத்து வாங்குவதுபோல "

ஆல்கஹால், மூளையிலுள்ள பார்பைரின் என்ற பொருளின் தன்மையை மாற்றி விடலாமாம். தவிர நரம்புகள் ஒன்று சேரும் இடங்களில் சிறிது பிளவையும் ஏற்படுத்திவிடலாமாம். அதனுல்தான் மனதை பாதிக்கும் கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன.

ஒரே தடவை ஒருவன் அதிக அளவில் குடித்தால் "hang-over" என்று சொல்லப்படும் கோளாறு ஏற்பட்டு தலைவலி, தலைசுற்றல், மந்தநிலை, வாந்தி முதலியவை ஏற்படுகின்றன.

மதுவினுல் "ஆல்கஹாலிஸம்" என்ற நோய். அடிக்கடி அத்துமீறிக் குடிப்பவர்கள் "ஆல்கஹாலிஸம்" என்ற நோய் வாய்ப்படுகிருர்கள் இதில் மனதை மட்டும் பாதிக்கக் கூடியதும், மனதையும் உடலையும் பாதிக்கக் கூடியதுமான பல வகை தோஷங்கள் இருக்கின்றன. 'ஆல்கஹாலிஸம்' என்ருல் என்ன? உலக சுகாதார சபையின் முந்தைய ஆலோசகர் டாக்டர் ஜெல்லி நக் சொல்வது "a progressive disease brought about by excessive and uncontrolled drinking" அதாவது வரம்பு மீறிய அதிக அளவில் குடித்தலால் ஏற்பட்டு வளரும் நோய். குடிப் பவருக்கு அதனுல் உண்டாகும் தீமைகள் தெரிந்திருந்தும் அதை நிறுத்த முடியாத நிலை. திடீரென நிறுத்தினுலும் பல தீமைகள் ஏற்படும். மாயா உருவத் தோற்றங்கள், விசித்திரமான சப்தங்கள் கேட்பது போன்ற பிரமை, உடல் நடுக்கம் முதலியன உண்டாகும் குடித்தாலும் கெடுதல் நிறுத்தினுலும் தீமை. இருதலைக் கொள்ளி எறும்பு போல் இவன் நிலை இருக்கிறது. இதை மருத்துவர் தான் குணப்படுத்த வேண்டும். இந்த நோயுடையவரால் அவர் குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும், ஏன், நாட்டிற்குமே கேடு.

கல்லீரலில் கொழுப்பும் உறுப்புக்கள் சிதைவும் : மதுபானம் அருந்துபவன் சத்துள்ள உணவு வகைகளை சாப்பிடுகிறதில்லை. மதுவா உணவா என்ருல் குடிகாரன் மதுவுக்கே ஓட்டுப் போடுவான். அதனுல் நாளடைவில் அவனுக்கு புரதம் வைட்டமின்கள் இல்லாமையால் ஏற்படும் நோய்கள் (deficiency diseases) உண்டாகும். மேலும் ஏனைய நோய்களைத் தடுக்கும் சக்தியும் உடலில் இல்லாமல் அவன் சுலபமாக நோய்வாய்ப் படுகிருன்.

அதிக அளவில் குடித்தால் வயிற்றில் உட்பக்கம் வீக்கமும் எரிச்சலும் உண்டாகின்றன இருதயம் தன் தொழிலை சரிவரச் செய்ய முடிகிறதில்லை. கல்லீரலில் கொழுப்பு அதிக அளவில் நிரம்பி ஈரல் குலைக்கட்டி (fatty liver) உண்டாகிறது. நாளா வட்டத்தில் கல்லீரலின் உயிர்க்கட்டங்கள் நார் போல் மாறி (cirrhosis) மகோதரம் ஏற்படலாம். இந்தக் கல்லீரல் நோயை சுலபமாகக் குணப்படுத்த முடியாது கல்லீரல் தான் நம் உடலின் தொழிற்சாலை. தொழிற்சாலைக்குக் கேடு வந்தால் பல இயந்திரங்கள் (மற்ற உறுப்புக்கள்) எப்படி இயங்க முடியும்? சிலருக்கு நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களும் ஏற்படுகின்றன.

சமீபத்தில் செய்த ஆராய்ச்சி மூலம் மூளையிலும் சிறு நீரகங்களிலும் கூடக் கொழுப்பு அதிகமாகத் தங்கிவிடுகிறது. மேலும் கொலஸ்டிரால் என்ற பொருள் மிக அதிகமாக மூளையில் சேருகிறது என்று கண்டிருக்கிருர்கள். இரத்தத்திலும் கொலஸ்டிரால் அதிகப்படுகிறது. இதனுல் இரத்தக் குழாய் தடித்தல், மாரடைப்பு நோய்கள் ஏற்படலாம். வாக்கர் என்பவர் அதிக அளவு மதுபானம் "poison" (நஞ்சு) என்று கூறியிருக் கிருர்.

மூளை, கல்லீரல், இருதயம், வயிறு, இவைகள் சேத மடைந்தபின் குடிகாரனுக்கு வாழ்வதைவிட வீழ்வதே மேல் என்ற நிலை ஏற்பட்டுவிடும்.

இவைகளை எல்லாம் கவனித்தால் மதுபானங்களை ருசிப்பது வீண் வம்பை விலைக்கு வாங்குவது போல் காணப்படுகிறது ருசிகாணவும் வேண்டாம் அதற்கு அடிமையாகவும் வேண்டாம் மனோ வியாதிகளையும் உடல் நோய்களையும் வருந்தி அழைக்க வேண்டாம் மது அரக்கனே! உனக்கு ஒரு கும்பிடு! நீ இருக்கும் திசைக்கே ஒரு கும்பிடு; என்று கூறி மதுவினுல் கிடைக்கும் தாற்காலிக சிறிய இன்பத்தைத் துறந்து ஆரோக்கிய சுக

ஜீவனம் மகிழ்ச்சியான குடும்ப வாழ்க்கை என்ற நிரந்தர சுகத்தை நாடுவது தான் அறிவாளிகளின் செயல்.

(மதுவை மிகக் கட்டுப்பாட்டுடன் சிறிய அளவில் அருந்தினுல் கெடுதல் இல்லை. சில நன்மைகளும் உண்டு என்ற ஒரு அபிப் பிராயம் " மூளையைப் பற்றியவரையில் முற்றிலும் தவறு " என்பதே விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சி இப்பொழுது கடைசியில் கண்டுள்ள முடிவு.

Dr. Kinsely and his team have proved that every time a person drinks a few of his brain cells perish; and they are not replaced. Alcohol causes the red cells to stick together to form clumps. As these clumps reach the tiny capillaries the capillaries become plugged, stopping further flow of oxygen - carrying red cells. Thus cells in the entire areas starve for oxygen and perish.) (இக்கட்டுரைக்குப்பின் வந்த செய்தி)

கண்களின் அமைப்பும், பாதுகாக்கும் முறைகளும்.

இந்திரியங்களுள் மிகவும் முக்கியமாகக் கருதப்படுவது கண் களேயாகும். கண்கள் இல்லையெனில் இவ்வுலகமே இல்லை. பொருள்களின் உருண்டை, திரட்சி முதலான உருவ அமைப்பு களைத் தவிர்த்து, மஞ்சள், வெண்மை, சிவப்பு முதலான நிறங்களை யும் அறியவைக்கும் சக்தி நமது கண்களுக்கு உண்டு. இது சாத்தியமாவது எதனுல் என்ருல் கண்களுள் 7 மண்டலங்கள் உள.

1. நிருத்த மண்டலம்: (ஆடக்கூடிய பரப்பு) இது தெய்வத் தன்மை பெற்றது. அதாவது விரிந்து சுருங்குந் தன்மையுடையது. அதிக வெளிச்சத்தில் இம்மண்டலம் சுருங்குவதால் கண்களுக்குப் போதுமான வெளிச்சத்தை உட்செலுத்தும். வெளிச்சக் குறை வான இடங்களிலோ இது நன்கு விரிவடைய நன்ருக உட்சென்று வஸ்துக்களை அறிய வைக்கிறது. இந்நிருத்த மண்டலத்தின் உதவியினுல் வஸ்துக்களின் கனபரிமாணம், வட்டம், சதுரம், திரிகோணங்கள், தூரப்பிரமாணம் முதலியவைகளை நாம் நன்கு உணர முடியும்.

2. பீதமண்டலம் : வெளியுலகிலுள்ள வர்ணங்களின் பாகு பாடுகளை நாம் அறிய வேண்டுமெனில்; நம் கண்களுக்குள்ளும் அந்நிறங்கள் இருக்கவேண்டியது அவசியம். வெளியில் காணப் படும் வஸ்துக்களின் நிறங்கள் கண்களுள் இருக்கும் மண்டலங் களுடனே ஒன்று சேருவதால் அந்தந்த வஸ்துக்களின் நிறங்கள் தூய்மையாகப் புலப்படுகின்றன. ஆகவே பீதமண்டலம் என்பது மஞ்சள் நிறமுள்ள நீரினாலாகிய வட்டமாகும். இதன் மூலமாக மஞ்சள் நிறமுள்ள வஸ்துக்களைப் பார்க்க இயலும்.

3 சோண மண்டலம் : சிவப்பு நீராலான வட்டம், சிகப்பு நிறமுள்ள வஸ்துக்களை அறிந்து கொள்ளலாம். ஆரஞ்சு, வெண் சிகப்பு முதலியவைகளும் இந்த மண்டலத்தைச் சேர்ந்தவை.

4. ஹரிதமண்டலம் : பச்சை நிறங்களைத் தெரிந்து கொள்ளு மாறு அமைக்கப்பட்டிருக்கும் பச்சை நிற நீராலான வட்டம்.

5. தூம்ர மண்டலம் : புகை நீரினாலாகிய வட்டம், இது கருமை நிறமுள்ள பொருள்களை விளங்கவைக்கிறது நீலம் வயலெட் முதலியவைகள் கருமை நிறத்தின் அம்சமேயாகும்.

6. ஜோதிர் மண்டலம் : வெண்ணிறமுள்ள நீராலாகியது இதன் மூலமாக வெள்ளை நிறமுள்ள வஸ்துக்கள் புலப்படு கின்றன.

7. நிசாசர மண்டலம் : கருநிறமுள்ள வட்டம். இதன் உதவியால்தான் நாம் இரவில் அதாவது இருட்டில் நடமாட முடிகிறது. இந்த மண்டலம் கோளாறடைந்தால் "மாலைக் கண்" உண்டாகின்றது. பூனை, புலி முதலான இரவில் ஸஞ்சா ரம் செய்யும் பிராணிகளுக்கு இந்த மண்டலத்தில் உள்ளொளி உண்டு. இதன் பிரகாசத்தினால் இருட்டிலுள்ள பொருள்கள் அவைகளுக்கு நன்கு விளங்கும்.

நல்ல யௌவன வயதான மனிதர்களின் கண்ணின் நீளம் 2 அங்குலம், அகலம் ½ அங்குலம், ஆழம் 1 அங்குலமும் ஆகும்.

மண்டையோட்டின் முன்பகுதியில் காணப்படும் இரு குழி களுக்குள் இவ்வுறுப்பு பதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. வெண்ணிறத் தோடிருக்கும் பாகமான வெண்விழியில் ஒளி ஊடுருவத்தக்க ஒரு வெள்ளை சவ்வினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதற்கு "சிருங்கை'

எனப் பெயர். முன் சொன்ன 7 மண்டலங்களும் "கருவிழி" யில் அடங்கியிருக்கின்றன.

இவ்வுறுப்பைப் பாதுகாக்க இறைவனால் அளிக்கப் பட்டிருக்கும் கதவுகள் போன்றவை இமையும், குவளையுமாகும். மேலிமைக்கு "இமை" என்றும் கீழிமைக்கு "குவளை" என்றும் பெயராகும். இவை கண்ணினுள் தூசி, அதிக வெளிச்சம், அடி முதலியவைகள் தாக்கா வண்ணம் காப்பாற்றுகின்றன. இமை மூடித்திறக்கும் தன்மையுடையது இதையன்றி கண்களுள் கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கருவைப் போன்று தடிப்பான திரவம் இருக்கும். இதற்கு "ஸ்வச்சநீர்" என்று பெயர்.

இப்பேர்ப்பட்ட உறுப்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள மிகச் சுருக்கமாக அகஸ்தியர் கீழ்க்கண்ட செய்யுளை அருளியுள்ளார்.

"தின்னார் பண்ணைச் சிறுகீரை தின்ன மறந்தார் சீர்கேடாய்
பொன்னாங்காணிக் கறிகூட்டார் பூசார்பாதம் நெய்யுண்ணார்
பண்ணார் மதியந் தனைப் பாரார் பால்வார்த்துண்ணார் பல்தேயார்
கண்ணோவதனால் கவல்வர் அதை யாமும் சொல்லக்கடவோமே"

பண்ணைக்கீரை, சிறுகீரை இவற்றை வேண்டிய அளவு உட் கொள்ளவேண்டும். இவற்றை சாப்பிட மறக்கக்கூடாது. பொன் னாங்காணிக் கீரையை புளி சேர்க்காமல் கறியாகச் சமைத்துச் சாப்பிடவும். இரவு நேரங்களில் இரு உள்ளங்காலிலும் பசுநெய் யைத் தேய்த்துக் கொள்ளவும், இதற்கே "தளமிடுதல்" என்றும் பெயர். சாப்பாட்டிலும் நெய் வேண்டிய அளவு கூட்டிக் கொள்ள வும். ஒவ்வொரு பௌர்ணமி அன்றும் (சந்திர தர்சனம்) வெகு நேரம் சந்திரனை உற்றுப் பார்க்கவேண்டும். இரவு நேரங்களில் பசுவின் பாலைப் பருகுவதைவிட சாதத்தில் ஊற்றிச் சாப்பிடுவதை வழக்கமாகக் கொள்ளவேண்டும். பற்களை நூல்களில் சொல்லி யிருக்கும் விதிப்படி துலக்கி வர வேண்டியதவசியம்.

மேற்கூறியபடி நடக்காதவர்களை கண்ணோய்கள் தானாகவே வந்தடையும், "அவற்றை உங்களுக்குத் தெரிவித்து எமது கடமையைச் செய்துவிட்டோம்" என்று எவ்வளவு அழகாகக் கூறியிருக்கிறார் பார்த்தீர்களா !

பரிமள ஸ்னை சூர்ணம்

செய்முறை :

கஸ்தூரிமஞ்சள், பச்சிலை, கிளியூரம்பட்டை, ஜடாமாஞ்சி, பூலாங்கிழங்கு, பூஞ்சாந்துப்பட்டை, கோரைக்கிழங்கு, சோம்பு, அன்னாசிப்பூ, லவங்கப்பத்திரி, வெட்டிவேர், நன்னாரிவேர், சிறுநாகப்பூ, கார்போகரிசி, தாளீசபத்திரி, சம்பகமொட்டு, வெண்கோஷ்டம், கிராம்பு, கவுளா, மாகாளிக்கிழங்கு, லவங்கப் பட்டை, ஏலக்காய், ஜாதிக்காய், பாச்சோத்திப்பட்டை, வகைக்கு 20 கிராம், மஞ்சிட்டி, மருக்கொழுந்து, மருவு, மகிழம்பூ, ரோஜா மொட்டு, வகைக்கு 40 கிராம், விலாமிச்சை வேர், திரவியப்பட்டை, வெந்தயம், எலுமிச்சம்பழத்தோல் உலர்ந்தது, சந்தனத்தூள் வகைக்கு 80 கிராம். எல்லா சரக்குகளையும் ஒன்று சேர்த்து வெய்யிலில் உலர்த்தி இடித்து வஸ்திராயணம் செய்து, சூர்ணத்தை வாயகன்ற கண்ணாடி ஜாடியில் அமுக்கமாக மூடி வைக்கவும்.

குறிப்பு:—இந்த சரக்குகளில் ஏதாவது கிடைக்காவிடில், அவைகளை விட்டுவிடலாம். கிடைத்த சரக்குகளைச் சேர்த்தாலும் போதுமானதாகும். இந்த சூர்ணமே நீராடின பிறகும் வெகுமணி நேரம் தேகத்தில் மனதிற்கு உகந்த ஒரு நறுமணம் தரும். பிரியமிருப்பின், இதில் ஏதாவதொரு வாஸனை எசென்ஸ் ஆயில் சில துளிகள் சேர்த்துப் புரட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். எலுமிச்சம் பழத்தைக் குடும்பத்தில் உணவில் ரஸம், குழம்பு, மோர் முதலியதற்குச் சாறு பிழிந்து, சாறை எடுத்துக்கொண்டு தோலைப் பாத்திரம் தேய்க்கப் போடுவார்கள் சிக்கனமறிந்த சில ஸ்திரீகள். அதிகம் பேர்கள் குப்பையில் எறிந்து விடுவார்கள். எலுமிச்சம்பழச்சாறு நமது உள்ளுக்கு உபயோகமுள்ளது. அதன் தோல் நமது தோலுக்கு உபயோகமுள்ளது ஆதலால் சாறு பிழிந்த பிறகு எலுமிச்சம்பழத்தின் தோலை உடனே வெய்யிலில் உலர்த்திப் பத்திரப்படுத்திச், சேமித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஸ்நானத்திற்கு வாஸனைப் பொடியுடன் சேர்க்கலாம். சீயக்காய் இலுப்பைக்கட்டி முதலியதுடன் சேர்த்து அரைக்கவும் உதவும்

இந்த ஸ்நான சூர்ணத்தில் சேரும் சரக்குகள் உடலின் தோலுக்கு வெறும் வாஸனை மட்டும் தரக்கூடியவை அல்ல. எல்லாம் ரத்தத்தையும் பரிசுத்தி செய்யக்கூடியவை. தோலை வியாதி ஸமூஹத்திலிருந்து காப்பாற்றுபவை இதன் உபயோகத் தால் தோலின் துர்நாற்றம், வியர்வை நாற்றம் ஸ்திரமாய்

விலகும். நமைச்சல், அரிப்பு, எரிச்சல், புள்ளிகள், அக்கிச்சொறி, முதலியன போகும். தினசரி உபயோகத்தால் காந்தி, லாவண்யம், மிருதுத்தன்மை, முறமுறப்புடன் ஒரு வழவழப்பு, நறுமணம் எல்லாம் விசேஷமாய் ஏற்படும். ஸோப்புப்போல தோலின் பசையை அடியோடு போக்கித் தோலே வரள அடிக்காது. ரோம கூபங்களை அடைக்காமல் விரியச்செய்து தோலின் இயற்கை அலுவல்களைச் சிறப்புறச்செய்ய உதவும்.

உபயோகக் குறிப்பு : தேவையான அளவு சூர்ணத்தை நீராடுவதற்கு 10-15 நிமிஷங்களுக்கு முன்பே கொஞ்சம் ஜலத்தில் கரைத்து வைத்துவிடவும். ஊறிய பிறகு உடலில் தேய்த்துக் கொள்ள மிக ஸுலகமாயிருக்கும் உடலில் எவ்வளவு அழுக்கு நிறைந்திருப்பினும் அழுக்கைச் சுத்தமாக அகற்ற இந்தப் பொடியே போதுமானது. உடலில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கொண்டு ஸ்நானம் செய்வதாயின், இந்த ஸ்நான சூர்ணம் எண்ணெயை முற்றிலும் போக்காது. அங்கு இலுப்பைக்கட்டி, சீயக்காய், கடலேமாவு, ஏதாவதொன்றினல் முதலில் எண்ணெயை அகற்றி விட்டுப் பிறகு இந்த வாஸனேப் பொடியைத் தேய்த்துக் கொள்வது ஸுலபளிக்கும்

மிகவும் இளங் குழந்தைகளுக்கு வாஸனைப்பொடி வீடுகளில் பழைய காலங்களில் செய்து வைத்துக் கொண்டு உபயோகிப்பது வழக்கம். குழந்தைகளுக்கு எண்ணெய் தேய்த்த ஸமயத்திலும் சீயக்காய் அல்லது ஸோப்பு தேய்ப்பது அதிகக்கெடுதல். பயிறு மாவு அல்லது கடலே மாவு இந்த ஸ்நான சூர்ணத்துடன் கலந்து வடிகஞ்சியில் கலக்கிக் குழந்தைகளுக்குத் தேய்த்து நீராட்டவும். மிகவும் உபகாரம்.

சிறியோர், பெரியோர், ஸ்திரீ புருஷர்கள், யாவரும் தினந்தோறும் ஸ்நான காலத்தில் உடல் பூராவும், மாலேகளில் முகம் மட்டும் கழுவும்போது முகத்திற்கு மட்டும் இந்த ஸ்நான சூர்ணத்தை உபயோகித்துப் பாருங்கள் ஸுமங்கலீ ஸ்திரீகள் குளிக்கும் பொழுது மஞ்சளே அரைத்து முதலில் பூசிக்கொண்டு விட்டு, பிறகு ஸோப்பை உடனே உடலில் தேய்த்துக்கொண்டால் ஸோப்பிலுள்ள சுண்ணும்பினுல் உடலிலும் முகத்திலும் ஒரு விகாரச் சிவப்புரங்கு ஏற்படுகிறதே, இந்த விகாரம் இந்த ஸ்நான சூர்ணத்திற்கு முன்பு பின்பு எப்பொழுது மஞ்சள் பூசிக்கொண்டாலும் ஏற்படாது முதலில் மஞ்சளேப் பூசிக்கொண்டு விட்டுப் பிறகு ஸ்நான சூர்ணத்தைத் தேய்த்துக் கொள்ளுவதால் திருஷ்டபலன், அதிருஷ்டபலன் இரண்டும் ஏற்படும்.

ஸ்தன்ய சுத்தி

ஸ்ரீ காச்யப முனிவரின் சில உபதேசங்கள்.

"ஸம்பவந்தி மஹாரோகா: அசுத்த க்ஷீரஸேவநாத்
தேஷாமேவ உபசாந்திஸ்து சுத்தக்ஷீர நிஷேவணாத்."

குழந்தைகளுக்கு அசுத்தமான தாய்ப்பாலைப் பருகுவதால் கடினமான நோய்கள் உடனே உண்டாகின்றன. குழந்தைகளுக்கு வந்துள்ள ரோகங்களுக்கு சுத்தமான தாய்ப்பாலையே தொடர்ந்து பருகுவது மூலம் தான் உபசாந்தி உண்டாகமுடியும்.

"அவ்யாஹதபலாங்காயு: அரோகோ வர்த்ததே ஸுகம்.
சிசுமாத்ரோ: அநாபத்தி: சுத்தக்ஷீரஸ்ய லக்ஷணம்".

தாய்ப்பால் பரிசுத்தமாயிருக்கிறது என்பதைத் தாயாரின் உடலில் எவ்வித கோளாறும் இல்லாமல் சுகமாயிருக்கிற நிலையே உடனே அறிவிக்கும். தாய்ப்பாலில் ஏதாவது கெடுதி நேர்ந்தால் தாயாரின் குடல் முதலிய உடம்பு அங்கங்களிலும் சில அறிகுறிகள் நன்ருக காட்டும். குழந்தையின் உடம்பிலும் காட்டும். தாய் சேய் இருவருடைய உடல் ஆரோக்கியமே தாய்ப்பாலின் சுத்தி அசுத்திகளைக் காட்டக்கூடியது. குழந்தை பலம் புஷ்டிக்கு எவ்விதக் குந்தகமும் இல்லாமல் நாளுக்குநாள் வளருவதும் தாய்ப்பால்-சுத்தமாயும், ஸாரம் நிறைந்ததாயும் இருப்பதற்கு முக்கிய லக்ஷணம் ஆகும்.

"அந்தர் பஹி: சுத்திபரா நித்யம் மாதா ப்ரசஸ்யதே"

குழந்தையை வளர்க்கும் தாயார் தாய்ப்பாலை பரிசுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளுவதற்கு ஸதா ஸர்வகாலத்திலும் தனது அந்தக்கரணத்தையும் வாக்கையும் வெளி சரீராங்கங்களையும் பரிசுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். காமம் குரோதம் குழந்தையிடம் அப்பிரியம் முதலிய மனோதோஷங்கள், அஜீர்ணதி குடல் தோஷங்கள் அழுக்கு முதலிய வெளி அசுத்தங்கள் எல்லாம் தாய்ப்பாலை கெடுக்கும். குறைக்கவும் செய்யும்.

"கஷாயபானை: வமனை: விரேகை: பத்த்யபோஜனை:
வாஜீகரணஸித்தை: ச ஸ்நேஹை: க்ஷீரம் விசுத்த்யதி"

தாயார் பத்தியமான உணவினாலும் ஔஷதங்களினாலும். நன்றாய் குடலை சுத்தம் செய்து கொண்டு, பிறகு வாஜீகரண மூலிகைகள் சேர்த்து தயாரித்துள்ள நெய் பால்களை உபயோகித்தால் தாய்ப்பால் சுத்தியாகி நன்றாய் சுரக்கும்.

'' பாடா-மஹௌஷதம்-தாரு-மூர்வா-முஸ்தக-வத்ஸகா:
ஸாரிபா—அரிஷ்ட-கடுகா: கைராதம் திரிபலா வசா.
குடுசீ – மதுகம் – திராக்ஷா – தசமூலம் – ஸதீபனம்.
ரக்ஷோக்ந: ச படோல: ச கண: க்ஷீர விசோதன:"

வட்டத்திருப்பி, சுக்கு தேவதாரு, மருள்வேர், கோரைக் கிழங்கு, கசப்பு வெப்பாலை அரிசி, நன்னாரிவேர், வேப்பம்பட்டை கடுகுரோகிணீ, நிலவேம்பு, திரிபலை (கடுக்காய்-நெல்லிக்காய்-தான்றிக்காய்) வசம்பு, சீந்தில்கொடி, அதிமதுரம், திராக்ஷைப் பழம், ஜீரகம், வெண்கடுகு, தசமூலம். (10 வேர்கள் கொண்டது.) பேப்புடல், இந்த மூலிகை வர்க்கம் பூராவும் தாய்ப்பாலை சுத்தம் செய்யக்கூடியவை.

எல்லா சரக்குகளையும் சேர்க்கவேண்டும் என்று அவசிய மில்லை. ஏதாகிலும் 7 8 சரக்குகளையும் சேர்த்து கஷாயமாகவோ சூர்ணமாகவோ செய்து தாயார் சில நாட்கள் சாப்பிட வேண்டும். தாய்ப்பால் சுத்தியாகும்.

" மஸூரா: ஷஷ்டிகா: முத்கா: கோதூமா: சாலயோ கிருதம்.
கவ்யம் ஆஜம் பய: காலே மாம்ஸாநாம் ச ரஸோ ஹித:
லசுநாநாம் பலாண்டூநாம் ஸேவனம் சயனம் ஸுகம்.
க்ரோதாத்வபய சோகாநாம் ஆயாஸாநாம் ச வர்ஜனம்.
ஆஹாரவிதிருத்திஷ்ட: ஸ்தந்ய ரக்ஷணவர்த்தன:

மஸூர்பருப்பு, பாசிப்பயறு, கோதுமை, சம்பாநெல் பசுவின்பால், நெய், ஆட்டுப்பால், மாம்ஸஸூப்புகள், பூண்டு, வெங்காயம் இவைகளை உணவில் விசேஷமாய் சேர்த்து சாப்பிடுதல், இவை ஸ்தந்யத்தில் இருக்கும் கெடுதியைப் போக்கிக் கெடாமல் காப்பாற்றி, பாலை நன்றாய் வளர்க்கும். ராத்திரியில் ஸுகமாய் தூங்கவேண்டும். ராத்திரி விழிக்க நேர்ந்தால் பகலில் தூங்கிக் கொள்ளவேண்டும். கடுமையாக களைப்புத்தரும்படி அதிக வேலை செய்யக்கூடாது. கோபம் பயம் சோகம் கொள்ளக்கூடாது. இவை பாலைக் கெடுக்கும். சுண்டச் செய்யும்.

" சாலிஷஷ்டிக தர்ப்பாணும் குசேந்திரோகடஸ்யச
ஸாரிபா விரணேக்ஷுணும் நிலாமூ குச காசயோ:
பாக்ய: கஷாய: க்வதித: க்ஷீரம் தேந புந: கிருதம்
அபி சுஷ்கஸ்தநீநாம் தத் க்ஷீரோபஜனனம் பரம் "

சம்பாநெல், குறுவைநெல், தர்ப்பைப்புல், நாணல், எல்லாவித கரும்புவகைகள், விசுவாமித்ரம், நன்னாரி, இந்த ஔஷதிகளுடைய வேர்கள் எல்லாம் தாய்ப்பாலை நன்ருய் சீக்கிரம் வளர்க்கச்செய்யும் குணமுடையவை. இவைகளை இடித்து ஜலமும் பாலும் சேர்த்துக் கஷாயம் காய்ச்சி, வெல்லம் கொஞ்சம் சேர்த்துச் சாப்பிடவும். இவைகளைக் கொண்டு நெய் தயாரித்து சாப்பிடவும். வேகமாய் தாய்ப்பால் மிகுதியாய் சுரக்கும்,

சென்னையில் நடக்கும் ஆராய்ச்சி

சென்னையில் வாலண்டரி ஹெல்த் ஸர்வீஸஸ் மெடிகல் ஸெண்டர் ஸ்தாபனத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் லக்ஷ்மீபதி யூனிட்டிலும், அடையாறு இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாபரேடிவ் பார்மஸியைச்சார்ந்த டாக்டர் ஸ்ரீனிவாஸமூர்த்தி ஆராய்ச்சிக்கழகத்திலும் ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சிகள் நடைபெறுகின்றன. லக்ஷ்மீபதி யூனிட்டில் இரண்டாயிரம் மக்களுடைய உணவுப் பழக்கங்கள் ஆராயப்பட்டுள்ளன.

பருவங்கள் மாறுவதற்கேற்ப உணவு முறையை மாற்றிக் கொள்ளும ஆயுர்வேத வழியில் முன்னரிருந்த பழக்கங்களையும் இன்றைய பழக்கங்களையும் ஆராய்ந்து நாக்குக்கும் நெடுநாளையப் பழக்கங்களுக்கும் ஏற்ப உணவை திட்டமிடுவதற்கான ஆராய்ச்சி இது.

மற்ருெரு ஆராய்ச்சி தேகவாக்கைப் பற்றியது. இந்த நோயாளிக்கு எத்தகைய வியாதி வந்துள்ளது என்ற பரிசோதனையைத் தற்காலத்தில் வைத்திய முறை பெருமளவில் செய்கிறது. ஆனல் ஆயுர்வேதம் எத்தகைய நோயாளிக்கு இந்த வியாதி வந்துள்ளது என்பதில் அதிகம் கவனம் செலுத்தச் செய்கிறது. இதை பிரகிருதி விஞ்ஞானம் என்பர். தனிமனிதனின் உடற்கூறு மருந்தின் சக்தியைப் பிரதிபலிக்கும் போது பல மாறுதல்களைக் காட்டும். ஒரே மருந்து ஒவ்வொருவரிடையே வேறு வேறு பலனை அளிக்கலாம். இது அவனுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் அல்லது ஒத்துக்கொள்ளாது என்பதை மானுவாரியாக நிர்ணயிக்காமல், சீர்படுத்தி நிர்ணயிக்க இது உதவும்.

மற்ருெரு துறையிலும் இக்கழகம் பணியாற்றுகிறது. ஆயுளை வளர்க்கும் மூலிகைகள் பற்றியது மூக்கரட்டைவேர், பிரமிப் பூண்டு வல்லாரை முதலியவை நல்ல ரஸாயன சக்தி உள்ளவை என்பதை இதனுல் தெளிவாகக் கண்டுள்ளனர்,

கீல்வாயு ரோகங்கள்

கீல் அல்லது ஸந்தி என்று உடற்கூறு (சாரீர) சாஸ்திரத்தில், எலும்புகளுடைய பூட்டு அல்லது இணைப்பு இடத்திற்குப் பெயர். வாயு தோஷம் கேடுற்று கீல்களில் பலவித வியாதிகளைச் செய்கிறது. இவைகளுக்கு கீல்வாயு அல்லது ஸந்திவாத ரோகங்கள் என்று பெயர். இந்த ரோகத்தில் கீல்களின் இயற்கைக் காரியங்கள் மடக்கல் நீட்டல் முதலிய அசைவுகள் விசேஷமாய் பாதிக்கப்படுகின்றன. குத்துவலியும் வீக்கமும் கீல்களில் உண்டாகின்றன.

"ஹந்தி ஸந்திகத: ஸந்தீந் சூல-சோபௌ கரோதி ச"

கேடுற்ற வாயு ஸந்திகளை அடைந்து அவைகளின் அலுவல்களைக் கெடுத்து, வலிகளையும் வீக்கத்தையும் உண்டாக்குகிறது என்று உபதேசித்துள்ளார் ஸுச்ருதர் நிதானத்தில்.

கீல்வாயு நோய்களில் வாயுவின் கெடுதல் மட்டும் இல்லை. தனிப்பட்ட வாயுவிற்கு கீல்களில் வீக்கத்தைச் செய்யும் இயல்பு கிடையாது. பித்தம் கபம் இருதோஷங்களுடன் சேர்ந்து தான் ரஸரக்தாதி தாதுக்களைக் கெடுத்து வியாதியை விளைவிக்கின்றது.

கீல் வாயு ரோகம் உடம்பில் பல கீல்களில் அல்லது சில கீல்களில் அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு கீலில் வரலாம். எந்தக் காரணங்களினால் வியாதி விளைந்துள்ளதோ அவைகளை அநுஸரித்து ஸந்திவாதங்களை ஐந்து விதங்களாகப் பிரிக்கின்றனர் சாஸ்திரக்காரர்கள்.

ரஸவாதம் அல்லது ஆமவாதம்

அஜீர்ணாதி பல காரணங்களினால் கேடுற்ற வாயு தோஷம் முக்கியமாய் ஸப்ததாதுக்களில் முதலாவதான ரஸதாதுவைக் கெடுத்து விளைவதால், ரஸவாதம் என்று பெயர். அந்த ரஸத்தில் ஆமம் (ஜீர்ணம் ஆகாத வஸ்து) நிறைந்து இருப்பதால் ஆமவாதம் என்றும் பெயர்.

நிதான ஸம்பிராப்தி லக்ஷணங்கள்

மிகவும் குருவான - தயிர், நெய், எண்ணெய்கள், மீன், முட்டை, மாம்ஸங்கள், கிழங்குகள், உளுந்து, மொச்சை முதலிய தான்யங்கள் வெல்லம் முதலிய இனிப்புகள், மாவு பண்டங்கள் பிஸ்கோத்துகள் இவைகளை அக்நிசக்திக்கு மீறி அதிக அளவு சாப்பிடுதல், லகுவான பண்டமாயினும் - உணவு ஜீர்ணம் ஆகாமல் பசி வராமல் அடிக்கடி சாப்பிடுதல், உடற்பயிற்சியே செய்யாமல், சாப்பாடு தூக்கம் இரண்டு மட்டும் செய்துகொண்டிருத்தல், முதலிய காரணங்களினால் ரஸதாதுவின் அக்கினி அணைந்து அன்ன ரஸத்தில் ஆமம் அதிகம் சேருகின்றது. இதனால் கபதோஷத்தின் பசை அம்சம் அதிகமாகிறது. வாயுவின் கதி தடைபடுகிறது. வாயு ஆமரஸங்களுடன் சேர்ந்துள்ள கபம் ரத்தக்குழாய்களில் ஸஞ்சாரம் செய்கின்றது. கீல்களில் அங்கங்கு தங்கி பீடைகளை உண்டாக்குகிறது.

கைகள் கால்கள் இடுப்பு முதுகு பிடரி பாகங்களில் இருக்கும் ஸந்திகளில் எல்லாவற்றிலும் ஏககாலத்தில் உக்கிரமான நிலையில் தொந்திரவுகள் ஏற்படலாம். சில சில ஸந்திகள் மட்டும் பீடிக்கப்படலாம். பொதுவாய் முழங்கால் கீல்கள், இடுப்பு, முதுகு, தோல் எலும்பு கீல்கள் பாதிக்கப்படுவது அதிகமாய் அநுபவத்தில் காண்கிறது.

குறிப்பு: தேகத்தில் அசைவுள்ள எலும்பு ஸந்திகள் எல்லாவற்றிலும் ஸந்திகளின் உட்புரத்திலும் சுற்றிலும் சுத்தமான சிலேஷ்மதாது இருக்கிறது. இதிலிருந்து கசியும் நெய்ப்பு பதார்த்தம் ஸந்திகளின் பலவித கோணங்களில் அசைவுகள் ஒழுங்காய் நடக்க உதவுகின்றது. போஷணையும் அளிக்கிறது.

கேடுற்ற ஆமரஸம் ஸந்தியில் இருக்கும் இந்த சிலேஷ்மதாதுவின் அளவை இயற்கையைப் பார்க்கிலும் மிகவும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது. ரஸதாதுவின் அக்நி அணைந்து சிலேஷ்மத்தை கெடுத்துவிடுகிறது. இதனால் தடைபட்டுள்ள வாயுவும் சேர்ந்து ஸந்திப்பூட்டுக்களில் வீக்கத்தையும் குத்துவலியையும் உண்டாக்குகிறது. வீக்கம் ஏற்பட்டு ஸந்திக்குள்ள மடக்கல் நீட்டல் அசைவு கார்யங்களைச் செய்ய முடியாமல், கீல்களை ஸ்தம்பிக்கச் செய்கின்றது.

நோய் ஆரம்பத்தில் மிருதுஜ்வரம் சாதாரணமாய் இருக்கும். சிலருக்கு ஜ்வரம் இராது. ஆனால் வீக்கம் வலி உள்ள கீல்களில் மேல், பித்தத்தின் சேர்க்கையினால் சிறிது உஷ்ணம் தெரியும்.

ஆமம் ரஸத்தில் நிரம்பியிருப்பதால் பட்டினி போட்டாலும் கூட பசி தெரியாது. வாய் அருசி குறையாது. சில நாட்களுக்குப் பிறகு, ஸந்தியில் அதிகரித்த சிலேஷ்மத்தின் பசை உலர்ந்து வீக்கம் வலி சிறிது மட்டுப்படும். இந்த நிலை வந்த பின்பு, முதலில் ஸந்தியை சாதாரணமாய் தொட்டாலும் பொறுக்க முடியாதிருந்த குத்து வலி போய்விடும். நன்ருய் அமுத்திப் பிடித்தல் இதமாய் இருக்கும். ஆனால் ஸந்தியின் சிலேஷ்மம் உலர்ந்து போவதால், நீட்டல் மடக்கல் அசைவு செய்ய முடியாமல் ஆகும். தசைகளும், கட்டுகளும்கூட சுருங்கி சுண்டிப்போகும். இது ஜீர்ண (நாட்பட்ட) ஸந்திவாதநிலை

சில இடத்தில் ஸந்தியில் உள்ள கெட்ட சிலேஷ்மா சுண்டிப் போகாமல் நின்று அதிகரிக்கும். அந்த நிலை வந்தால் வீக்கமும் வலியும் அதிகமாகும். சிலருக்கு முழங்கால் முட்டில் வீக்கம் அதிகரித்து அப்படியே தங்கிவிடும். இது க்ரோஷ்டுக சீர்ஷகம் என்ற கடினமான உபத்திரவம் இதைப் பற்றி அதிக விவரம் தனியே செய்யப்படும். மேலும் சிலரில் சில ஸந்திகளில் அல்லது ஒரு ஸந்தியின் பார்சுவங்களில் எலும்பின்மேல் சிறுசிறு முண்டுகள் உட்புரத்திலும வெளிப்புரத்திலும் கிளம்பும். இவை களைத் தொடமுடியாமல் வேதனை இருக்கும்.

ரஸவாத ரோகம் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் வரக் கூடியது பொதுவாய் 20 வயதிற்கு உட்பட்டவருக்கு வருவதில்லை மிக வயதானவருக்கு வந்தால் குணமாவது கடினம். ஆனுல் நல்ல முறைப்படி சிகித்ஸை செய்தால் பூர்ணமாய் சொஸ்தம் ஆகக்கூடியதே. கவனக்குறைவால் சரியான ஆகார பத்தியமில்லாவிட்டால் திருப்பத்திரும்ப வரக்கூடியது. அஜாக்கிரதையினுல் ஸ்திரமாயும் உடலில் வியாதி உறைந்துவிடலாம்.

ஸந்நிபாத ஜ்வரங்களில் சேர்ந்த ஸந்திக ஸந்நிபாதம் என்ற வியாதியில் இந்த ரஸவாத நோயில் போலவே ரஸ்தாதுவின் ஆமம் ஸந்திகளில் வீக்கம் வலிகள் ஏற்படுகின்றன. ஆனுலும் தனி வியாதிகளே. ஸந்திக ஸந்நிபாத ஜ்வரம் ஆகந்துகம். விஷக்கிருமிகளால் விளைவது சீக்கிர காலத்தில் வேகமாய் ஆக்கிரமிக்கும் அதில் ஜ்வரவேகமும் மிகவும் அதிகம். மற்ற ஹிருதயத்தில் தாக்கல் முதலிய உபத்திரவங்களும் தொடரலாம்.

ரஸவாத ரோகம் அபத்திய குரு ஆஹார தோஷத்தினுல், உள் ஆமம் விருத்தியாகி வருவது ஆகந்துகவிஷஜம் அல்ல.

இதனுல் ஹிருதயம் தாக்கப்படுவது சாதாரணமாய் இல்லே. ஸந்திகளில் வீக்கம் வலி முதலிய ரோக நிஷ்பத்தி மெதுவாக ஆகும். ரோக நிவிருத்தியும் மிக மெதுவாகத்தான் ஆகும். இதில் உக்கிரமான ஜ்வரம் கிடையாது. மிருது ஜ்வரம் சிறிது வரலாம்.

சிகித்ஸை

பத்தியம்

ஆமவாதத்தில் வயிற்றில் ஜீர்ணக்குடலில் உள்ள காயாக்கினி முதலில் கெட்டு, பிறகு ரஸதாதுவின் அக்கினியும் விசேஷமாய் கெடுகிறபடியால், வியாதியின் ஆரம்பத்தில் உபவாசம் இருப்பது அவசியம். உபவாசத்தின் நேர அளவு, ஆமத்தின் உக்கிரத் தன்மையையும், மற்றும் அவரவரின் உடல் வாகு வயது காலம் இவைகளேயும் பொறுத்து நிச்சயிக்கப்படவேண்டும். பொதுவாய் சுத்தமான பசி-தாகம் ஏற்படும் வரையில் உபவாசம் நல்லது. பலஹீனம் அதிகம் ஏற்படவிடாமல் கஞ்சி முதலிய திரவமான ஆகாரம் குடிக்கலாம். சுக்கும் சித்தரத்தையும் சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீரை சூடாக அடிக்கடி குடிப்பது உபகாரம். புழுங்கலரிசி வறுத்த பழய யவதான்யம், கேழ்வரகு மால்டு மாவு, இவைகள் கஞ்சிக்கு எடுக்க நல்லது. கஞ்சி காய்ச்சுவதும் சுக்கு சித்தரத்தை வெந்நீரில் தயாரிப்பது சிலாக்கியம். ஆரம்பத்தில் பால் அதிகம் சேர்ப்பது சரியில்லே. மோர் தெளிவு நல்லது. தயிர், மீன், முட்டை, மாம்ஸம் உளுந்து வகைகள் எப்பவும் கூடாது. பால் சேர்க்கலாம்.

வயிற்றின் குடல் அக்கினி பலம் ஏற்பட்டு, பசி தீவ்ரமாய் வந்ததும் அன்னம் அருந்தலாம். லகுவான உணவுதான் உட்கொள்ள வேண்டும். கிழங்குகள் எண்ணெய்பண்டங்கள் இனிப்பு வகைகள் சேர்க்கவே கூடாது. குடலில் காயாக்கினியின் ஆமம் நீங்கி பசி நன்ருய் ஏற்படினும், ரஸதாதுவில் உள்ள தாத்வக்கினி பக்குவம் ஆக தாமதம் ஆகும். ஆதலால் லகுவான உணவுதான் தொடர வேண்டும் ரஸதாதுவின் ஆமம் பூராவும் அகலும் வரையில்.

ரஸதாதுவின் ஆமம் ஓரளவு போன பின்பும், அதனால் விளைந்துள்ள ஸந்திவாத ரோகத்தின் வீக்கம் போக, கீல்களின் அசைவுகள் சரியாக, அதிக நாளாகிறது. இது இந்த வியாதியின் இயல்பு. ஆதலால், வாயு கபம் தோஷங்களை சமனம் செய்வதும் தாத்வக்கினிகள் செம்மையாகக் கூடியதுமான உணவு திட்டம் பலநாட்கள் தொடர வேண்டும்.

உள்ளிப்பூண்டு, முள்ளங்கி, காரட்டு, இஞ்சி இந்த கிழங்குகள். முருங்கை கீரை வல்லாரை கீரை பிரண்டைக்கொடியின் இளங் குருத்து இவைகள் உபகாரமான உணவு ஆகும்.

வெளி மருந்துகள் ஸ்வேதம்

வீக்கம் வலியினால் பீடிக்கப்பட்ட கீல்களில் ஒத்தடம் போடவும். கபம் ஆமம் இருப்பதால் எண்ணெய் தடவி ஒத்தடம் போடக்கூடாது. ஆற்று மணல் கொள்ளு, உப்பு இவைகளை வறுத்து துணியில் எடுத்து ஒத்தடம் இடவும். நொச்சி இலை, எருக்கு இலை, முருங்கைப்பட்டை, ஊமத்தையிலை, வேப்பிலை, ஆமணக்கு இலை இவைகளை நசுக்கி காய்ச்சிய சூடான ஜலத்தில் கம்பளித்துணியை நனைத்து ஒட்டப் பிழிந்து, அதன் உஷ்ணம் படும்படி ஒத்தடம் நல்லது. இந்த இலைகளை நசுக்கி, வதக்கி, கனமாய் வைத்துக்கட்டுவதும் குணம் தரும். கபம் ஆமம் ஓரளவு நன்றாய் குறைந்த பிறகு, வேப்பெண்ணெய், பஞ்சகுணதைலம் ஆமவாதாரி தைலம் ஏதாவது ஒன்று தடவி ஒத்தடம் இடுவது உபகாரமாகும்.

லேபம் (பற்று) .

சதகுப்பை, வசம்பு, சித்தரத்தை, சுக்கு, நெருஞ்சில் விதை, மலங்காரைப்பட்டை, தேவதாரு, சாரணை வேர், கலப்பைக் கிழங்கு, மலங்காரைக்காய், ஆமணக்கு முத்து, கடுகு, எட்டிப்பழம் இவைகளில் கிடைத்த அளவு சாமான்களை சமனெடையில் சேர்த்துப் பொடித்து, காடி அல்லது கோ மூத்திரம் சேர்த்து அரைத்து, சூடாக்கி, கனமாய் பற்று போடவும். மிக உபகாரம்.

குறிப்பு : கடுகை மட்டும் தனியாக பற்று போடக் கூடாது. தோல் புண்ணாகும். மற்றவைகளுடன் சேர்த்துப் போடுவதில் தோல் புண் எரிவு ஏற்படாது.

உள் மருந்துகள்

ஆமவாத வியாதி வராமல் தடுத்துக்கொள்ளுவதற்காக அதன் காரணங்கள், வந்துவிட்டால் தாமதியாமல் சிகித்ஸை எடுத்துக் கொள்ளுவதற்காக அதன் லக்ஷணங்கள், பத்தியங்களும் விளக்கப் பட்டன. தானாகவே செய்து கொள்ளக்கூடிய வெளி மருந்து களும் சில கூறப்பட்டன. உள் மருந்துகளைத் தானாக சாப்பிடு வது சரியல்ல. வைத்தியரின் உபதேசப்படியே, அவர் தரும் ஔஷதங்களை சாப்பிட வேண்டியதுதான் தகுந்த முறையாகும். சீக்கிரம் வியர்தி நிவிருத்தியாகும்.

தகுந்த வைத்தியரை அணுக ஸௌகர்யம் இல்லாதபக்ஷத் தில், தானாகவே உபயோகிக்கத்தக்க சில அனுபவ மருந்து முறை களைக் கூறுகிறோம் :

(1) ராஸ்நாஸப்தக கஷாயம்

சித்தரத்தை, சீந்தில் கொடி, சரக்கொன்னைமரம் பட்டை, பெருநெருஞ்சில் விதை, ஆமணக்கு வேர் பட்டை, சாரணைவேர். இந்த 7 சரக்குகள் சமனிடை கஷாயம செய்து ஒருநாளில் 3 வேளை 2 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிடவும் 3–4 நாட்கள். தினந்தோறும் காலை யில் முதல் வேளை சாப்பிடும் பொழுது மட்டும் 1 வேளை இக்கஷா யத்தில் ஆமணக்கெண்ணெய் $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் அளவு கலந்து சாப்பிடவும். எண்ணெயின் அளவை தினசரி சுமார் 2-3, தரம் போகும்படி எடுக்கவும்.

(2) அபயா ஸப்தக கஷாயம்

கடுக்காய் தோல், சுக்கு, பூலாங்கிழங்கு, வசம்பு, தேவதாரு, யானைக்கொம்பன், அதிவிடயம், சீந்தில் இந்த 7 சரக்குகளின் கஷாயம் முன்போல் சாப்பிடவும்

தசமூல கஷாயம், மஹாராஸ்நாதி கஷாயம் நல்ல குணம். ஆனால் இவ்விரண்டும் சரக்கு சேர்ப்பது எல்லோருக்கும் எளிதல்ல.

(3) பிஞ்சுக்கடுக்காயை விளக்கெண்ணெய் தடவி, சிறிது பூரித்துப் பெருத்து பொன்னிறமாகும் வரை வறுத்து, சூர்ணம்

செய்து, ¼ பங்கு சுக்கு சூர்ணம் கலந்து காலை மாலையில் வெந்நீருடன் சாப்பிடவும்.

(4) வைச்வாநர சூர்ணம்

இந்துப்பு 4 கிராம், ஓமம் 4 கிராம், ஸர்ஜிகாக்ஷாரம் 6 கிராம் சுக்கு 10 கிராம் கடுக்காய் தோல் 24 கிராம். மொத்தம் 48 கிராம். எல்லாம் சூக்ஷ்ம சூர்ணம் செய்யுக. 2-3 வேளை சுமார் 1-2 கிராம் அளவு வெந்நீருடன் சாப்பிடுக.

(5) ஹிங்கு த்ரிகுண யோகம்

பச்சைப் பெருங்காயம் 3 கிராம், இந்துப்பு 9 கிராம், வெள்ளைப் பூண்டின் சுயச்சாறு 27 கிராம். மூன்றையும் ஒன்று சேர்த்து, சீசாவில் இட்டு, நன்கு குலுக்கவும் எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து விடும் நல்ல காரமாயிருக்கும் வேளைக்கு 1–3 டீஸ்பூன் அளவு கொஞ்சம் வெந்நீரில் கலந்து அல்லது ராஸ்நாபஞ்சக கஷாயம் கலந்து சாப்பிடவும்.

இந்த கஷாயங்கள், சூர்ணங்கள், பூண்டுயோகம் எல்லாம் ஆமவாதத்தில் ஆரம்பத்தில் ஆமத்தையும் கபத்தையும் போக்கும்: தீவிரமான அக்நிதிப்தீ செய்யும் வயிறு. குடல் உப்புசம், வாயு அஜீர்ணாதிகளிலும் கைகண்ட மருந்துகள்.

அக்நிதுண்டி, மஹாயோக ராஜகுக்குலு, ஸிம்ஹநாதகுக்குலு, அமிருதபல்லாதகம், மல்ல ஸிந்தூரம் ரஸோன பிண்டம் முதலிய பெரிய ரஸாயன மருந்துகள் ஸந்திவாதம் ஆமவாதம் மற்றும் பல வாதரோகங்களிலும் உத்தமமான மருந்துகள். கீல்வாயு ரோகங்களில், குக்குலு, விஷமுஷ்டி, ஆமணக்கெண்ணெய் இவைகள் சேர்ந்த ஔஷதங்கள் தோல்வி அறியாதவை.

மற்ற நாலுவித ஸந்தி(கீல்) – வாதரோகங்களின் விவரம் வரிசையாகத் தொடரும்.

வாரியர்

க்ஷீரபலா - 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வாராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML. ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ. 3–75

ஆரிய வைத்தியர் கே. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனாபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் திறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

“சக்தி சஞ்ஜீவி”

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered 

Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன் : கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம்	போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்	போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு) போன் நெ. 27
	(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61
மானேஜர்	(வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் கோல்டன் ஜுபிலி நர்ஸிங்ஹோமில் நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு :—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.

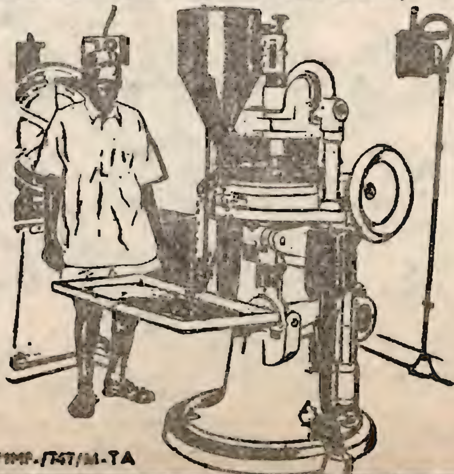


IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோஆப்பரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிராக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

கிளை அலுவலகங்கள்:
4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரர் கோயில் தெரு, ஸுல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP-/747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன் : 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி : போன் ; 585687
2. மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,, 2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,, 85752
4. வளிஞ்ஞும்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,, 32219
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,, 92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,, 195
7. கடைவீதி, பொன்னானி ,, 41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு திருச்சூர்-1 ,, 378
9 கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,, 87
10 மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,, 33758
12 இந்திரா பில்டிங், கள்ளிக்கோட்டை-2 ,, 4891
13 229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,, 33988
14. T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2
15 No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனே அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு
முப்பது ஆண்டுகளாக
பிரஸித்தமான இடம்.

∴

101 ஆவர்த்தித க்ஷீரபலா தைலம்

(200 மி.இ. காப்ஸ்யூல்)

200	100	50
ரூ. 10-00	ரூ 5-25	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி.

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும்
எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada

உ

ஸ்ரீதன்வந்தரயே நம:

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை



விரோதிகிருது
புரட்டாசி

மலர் 9







செப்டம்பர்
1971

இதழ் 9



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

—:o:—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

வருமுன் காப்போன்

வருமுன் காப்பதே புத்திசாலித்தனம், வந்தபின் சீர்செய்வது இரண்டாந்தரம். வந்தபின் அசட்டையாயிருப்பது புத்தி இருப்பதன் பலனை அடையாதிருப்பதாகும். மற்ற விஷயங்களில் இது எத்தனை உண்மையோ, அத்தனை ஆரோக்கிய விஷயத்திலும் கடைபிடிக்கத்தக்கது. கண் கெட்ட பின் சூர்ய நமஸ்காரம் என்ற பழமொழி உண்டு. கண் பார்வை மங்காதிருக்க, தீக்ஷ்ணமாக இருக்க சூர்யனை வழிபடுவது உசிதம். இன்று மருத்துவத்துறையின் நோய் சிகித்ஸையில் உள்ள ஆர்வம் ஆரோக்கியத்துறையில் இல்லை. அரசினரும் பொதுமக்களும் அத்துணை ஆர்வம் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் காட்டவில்லை. அதன் பலன் ஆஸ்பத்திரிகள், டாக்டர்கள், மருத்துவ வசதிகள் பெருகப் பெருக நோயாளியும் பெருகுகிறான். ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் முன்னேற்பாடுகள் அதிகம். பின்விளைவு சுகம் ஒன்றே. இதற்கான ஈடுபாட்டை மக்களிடையே ஏற்படுத்துவது மிக அவசியம். நோய் வருவது ஸஹஜம். ஆனால் மறு தடவை நமது அஜாக்ரதையால் அதை ஏற்படவிடக்கூடாது. நோய் தடுப்பு உபாயங்களுடன், ஆரோக்கியத்தைக் காக்கவல்ல முறைகளையும் போதித்து நடைமுறைக்கு வழிகாட்டவல்ல ஆரோக்கிய சாலைகள்தான் இன்றையத் தேவை என்கிறது இந்த இதழில் வந்துள்ள ரஷ்ய நிபுணரின் விளக்கம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072 விரோதி கிருது புரட்டாசி மலர் 9.		1971 செப்டம்பர் இதழ் 9.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

உ

वसन्ते सानन्दे कुसुमितलताभिः परिवृते
स्फुरन्नानापद्मे सरसि कलहंसालिसुभगे ।
सखीभिः खेलन्तीं मलयपवनान्दोलितजले
स्मरेद्यस्त्वां तस्य ज्वरजनितपीडापसरति ॥

அன்னையே! வஸந்த ருது. அழகாக மலர்ந்த அளவற்ற தாமரைப் பூக்களுள்ள ஓடை. அன்னங்கள் இனிமையாக சப்திக்கின்றன. சுற்றிப் பூங்கொடிகள் மலர்ந்து மணக்கின்றன. இந்தச் சூழ்நிலையில் தென்றல் காற்றால் அலைகள் எழும்பி ஆனந்த மளிக்கும் அந்த ஓடையில் சகிகளுடன் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் உன்னை மனத்தில் தியானம் செய்தால் ஜ்வரத்தால் ஏற்படும் வாதனை அனைத்தும் விலகும். அருள்வாயாக!

— சங்கரபகவத்பாதரின் ஆனந்தலஹரி

கருவறையில் கொலை

டாக்டர் டைஸி குலாண்டி

———

[ஹிந்து பத்திரிகையில் வெளியான Murder in the womb என்ற கட்டுரை ஆங்கிலத்தில் அப்படியே பிறிதொரு பக்கத்தில் வெளியாகிறது. அதன் தமிழாக்கம் இது. டாக்டர் டைஸி குலாண்டி டெல்லி முனிசிபல் கார்போரேஷனின் முன்னாள் தாய்-சேய் நலப் பாதுகாப்பு இலாகாவின் டைரக்டராக இருந்து ஒய்வு பெற்றவர். அவரது கருத்துக்கள் எல்லா பண்புள்ள மக்களின் கருத்தாக இருப்பதால் அதைத் தமிழாக்கி இங்கு வெளியிடு கிறோம். ஹிந்து பத்திரிகைக்கு நமது நன்றி.]

கருவை மருத்துவ முறையில் முடிப்பதற்கான மசோதா லோக் சபையில் அண்மையில் நிறைவேறியது. இதற்கு எதிர்ப் பின் அறிகுறியே இல்லை. பேராசிரியர் M. ரத்னசாமி அவர்கள் மாத்திரம் இவ்விஷயத்தில் அவசரப்படாமல் சிந்தனை செய்து இவ் விஷயத்தில் முடிவு செய்யுமாறு அற்புதமாக வாதாடியுள்ளார்.

கருவழிப்பு கருத்தரித்த 12-20 வாரங்களுக்குள் செய்யப்படு மானால் அபாயமில்லை என்ற கருத்து மருத்துவ ரீதியிலும் பண்பின் அடிப்படையிலும் தவறானது. ஸ்திரீயின் பீஜத்தில் ஆணின் ஜீவாணு சேர்ந்து கருத்தரித்த அடுத்த கணத்திலேயே சிசு வளர் கின்றது; 6 நாட்களுக்குள் 150 ஜீவகோசங்களாக வளர்ந்துவிடு கின்றது; 6 வாரத்திற்குள் மனித சிசுவாக அமைந்துவிடுகின்றது ஆக உயிருள்ள சிசு இப்பொழுதே வந்துவிட்டது அதன் வளர்ச்சியைக் கெடுப்பதோ வேறு குறுக்கீடோ அதைக் கொலை செய்வதாகிறது.

சட்டரீதியிலும் கருவிலுள்ள சிசு ஒரு தனி மனிதன். அதற் கென உரிமைகள் தனித்துண்டு பல உயர்நீதி மன்றங்கள் இதனை அவ்விதம் தீர்மானித்துள்ளன. பண்பாடுள்ள சமூகம் கொலையை என்றும் சகிக்காது. ஆனால் கருவழிப்பு சட்டம ஒரு குற்றமும் புரியாதுள்ள நிலையில் ஒரு சிசுவை கருவறைக் குள்ளேயே கொலை செய்யக் கூறுகிறது கருணை உள்ளம் படைத்தவர்கள் தாயைக் காப்பாற்றுவதாக நினைக்கிறார்கள். ஆனால் கருவழிக்கும் ஸர்ஜன் கருவழிக்கப்பெறும்போது சிசு துடிப்

பதைக் காண்கிறான். மிகப் பயங்கரமான காட்சி, மனிதன் தன் சொந்த சிசுவிற்கு இழைக்கும் மனிதத்தன்மையற்ற கொடுமைக்கு ஏற்ற உதாரணம் இதுதான்.

ஏற்கனவே கருவழிப்பை சகஜமாக்கியுள்ள மற்ற தேசங்களின் அனுபவம் இந்தியாவின் இந்தச் சட்டத்திற்காகப் பரிந்து பேசுபவர்களின் கண்களைத் திறக்கப் போதுமானதே. ஜப்பானில் கருவழிப்பு குழந்தைப்பேறு கட்டுப்பாட்டு திட்டத்தின் ஒரு பிரிவே. லோஷோகோஜா என்ற பிரசித்த புள்ளி விவர நிபுணர் கருவழிப்பிற்குள்ளான மாதரில் 47 சதவிகிதம் கடும் நோய்க்கு உள்ளாவதாகத் தெரிவிக்கிறார். ரஷ்யாவில் கருவழிப்பு மிக அதிகம்-கல்லூரிகளில் படிக்கும் மாணவிகளில் 60 சதவிகிதத்திற்கு மேல் 1–2 கருவழிப்புகள் செய்துகொண்டவர்களே. நினைத்தபோது கருவழிப்பு என்ற நிலை தாய்மை தேவையற்றதென்றும், ஆண் பெண்ணுடலுறவில் கட்டுப்பாடின்மை அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளது என்றும் நினைப்பு நிலைத்து சமூகத்தின் நேர்மைக்கும் மதிப்புக்கும் பங்கம் விளைவித்து சமுதாய வாழ்க்கையையே அழித்து வருகிறது. உயிரை இப்படி அழிக்க அனுமதித்தால், உயிருக்குள்ள புனிதத் தன்மையே மதிப்பற்றதாகிவிடும்.

குடும்ப நலத் திட்டத்தின் பெயரால் கருவழிப்பு சட்டம் நியாயமானதென வாதிக்கப் பெறுகிறது. ஆனால் உடலுறவில் நேர்மையைப் பெருமளவில் கெடுக்க உதவுவதாகவே இது உள்ளது. ரஷ்யாவின் ஆதிக்கத்தின் கீழ் வந்துள்ள ஹங்கேரியிலும் கருவழிப்பு சட்டபூர்வமாக அனுமதிக்கப் பெற்றுள்ளது. அங்குள்ள நிலை மிகவும் வருந்தத்தக்கது. ஹங்கேரிய புள்ளி விவர மத்தியச் செயலகத்திலுள்ள ஆண்டிரேஸ் கிளிங்கர் கூற்றுப்படி, 20 வயதுக்குட்பட்ட மணமாகாத பெண்களிடையே கருவழிப்பு அதிகமாகி வருகிறது. முன்பு கருவழிப்புபற்றிப் பரிந்து எழுதி வந்த எழுத்தாளர் காரோலிஜொபாகி இப்போது தேசம் அழிவுப் பாதையில் செல்வதாக எச்சரித்துள்ளார். ஹங்கேரிய தேசமே இதனால் பலவீனப்படுகிறது என்பதே அவர் கூறுவது.

பயனற்றவர்களை வேதனையின்றி கொல்வதை சட்டமாக்கிய ஹிட்லரைப் பலர் கண்டித்ததுண்டு. அதைவிட இது மிகக் கொடுமை. தியோலா இல்லிஸ் என்ற கவி "இன்று நமது பொருளாதாரத்தைச் சீர்குலைக்கக்கூடும் என்ற கருத்தில் பிறக்கும் சிசுக்கள் தேவையற்றவர்களென்று அழிக்கப்பட்டால், நாளை வரும் சமுதாயம் அதே கருத்தைப் பின்பற்றி வயதான நம் தலைமுறையினரை அழிக்கக்கூடும்" என்று இதன் பின் விளைவின் பயங்கரத்தைக் காட்டியிருக்கிறார்.

கருவழிப்பு சட்டத்தைக் கொணருபவர்கள் கருவழிப்பு விஷயத்தில் மற்ருெரு நொண்டிச் சமாதானம் கூறுகிருர்கள். இன்று கருவழிப்பு குற்றமானபடியால், மறைமுகமாக தக்க தகுதி பெருதவர்களிடம் செய்துகொண்டு பலர் உயிருக்கு ஆபத்து விளைவித்துத் கொள்கின்றனர். இந்த சட்டம் அந்தப் பரிதாப நிலையை மாற்றி நல்ல தகுதியுள்ள டாக்டர்களிடத்திலேயே இதைச் செய்துகொள்ள வசதி அளிக்கிறது. இதுவே அவர்கள் வாதம்.

இது ஒரு அர்த்தமற்ற எதிர் பார்வை. புள்ளி விபரங்கள் கருவழிப்பைச் சட்டபூர்வமாக்கிய பின்னரும், சட்ட விரோதமாக தகுதி பெருதவர்களிடம் மறைமுகமாகச் செய்துகொள்ளும் கருவழிப்பு விகிதம் சட்டபூர்வமாக வெளிப்படையாக நல்ல தகுந்த டாக்டர்களிடம் செய்துகொள்வதைவிட அதிகமாக இருப்பதாகக் காட்டுகின்றன.

1955ல் திட்டமிட்ட பிள்ளைப் பேற்றிற்கான மகாநாடு டோகியோவில் நடந்தது அதில் கலந்துகொண்ட ஸ்வீடன் பிரதிநிதி, சட்டம் வந்த பிறகு சட்ட விரோதமான கருவழிப்பு அதிகமாவதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளார். டென்மார்க்கில் இத்தகைய சட்டம் வந்த பிறகு தகுதி பெற்ற டாக்டர்கள் ஆண்டிற்கு 4000 கருவழிப்பு சிகித்சை செய்கிருர்கள். ஆனல் சட்ட விரோதமான வகையில் 12-15 ஆயிரம் சிகித்சைகள் நடைபெறுகின்றன.

கருவழிப்பு இந்தியாவில் சட்டபூர்வமாக்கப்பட்ட பின் மற்ற தேசங்களைவிட இங்கு அதிகம் கேடுகள் விளையலாம். 2,55,700 ஆஸ்பத்திரி படுக்கை வசதியும், 4,919 ப்ரைமரி ஹெல்த் ஸெண்டர்களும், 1,02 520 தகுதி பெற்ற டாக்டர்களும் உள்ள இந்நாட்டில் சட்டபூர்வமாக விரும்பியவர்களுக்கெல்லாம் அபார்ஷன் ஸர்ஜரி செய்ய வசதி போதாது. இருக்கும் 1,02,520 டாக்டர்களிலும் காது மூக்கு தொண்டை வைத்ய நிபுணர்கள், எலும்பு நிபுணர்கள், பொது டாக்டர்கள், இவர்கள் இந்த சிகித்சைக்கு ஏற்றவர்கள் அல்லவாதலால், சட்டபூர்வமான சஸ்திர சிகித்சைக்குத் தேவையான டாக்டர்கள் கிடைக்காததால் மறுபடியும் க்வாக் டாக்டர்கள் பாடு யோகம்தான். அவர்கள் சிசு ஹத்தியால் பணக்காரர்கள் ஆவார்கள்.

1967ல் நடந்த இந்திய மருத்துவப் பெண்மணிகளின் கூட்டத்தில் நிறைவேறிய தீர்மானம் ஒன்று சட்டபூர்வமான அபார்ஷன்களைக் கவனிக்கத் தேவையான மருத்துவ வசதியோ டாக்டர்

களோ சீராகக் கிடைக்க இன்னும் பல ஆண்டுகள் ஆகலாம். நல்ல சூழ்நிலையில் அல்லாது அபார்ஷனை சிகித்ஸை முறைப்படி நிறைவேற்றுவது பெருத்த ஆபத்தை விளைவிக்கும். ஆகவே இந்நிலையில் கருவழிப்பைச் சட்டபூர்வமாக்கினால் தாய்கள் மரண விகிதமும் ஆரோக்கியக் கேடும் பயங்கரமான விகிதத்தில் அதிக மாகலாம் என்று கூறுகிறது.

இண்டியன் மெடிகல் அசோஸியேஷன் தனது தீர்மானத்தில் "இந்தியாவில் தகுதியற்றவர்கள் மூலம் (Quackery) சிகித்ஸை பெறும் நிலை மாறும்வரை கருவழிப்பைச் சட்டபூர்வமாக்குவதற்குச் சட்டத்தைத் தளர்த்துவது இப்போதுள்ள நிலையைவிடக் கொடுமையை விளைவிக்கக்கூடும்" என்று கூறுகிறது.

மகாத்மாவின் தலைமையில் சுதந்திரம் பெற்ற மதப்பற்றுள்ள இந்த நாட்டில் இவ்வளவு சீக்கிரத்தில் உலகிலுள்ள மதங்களனைத் தும் கண்டிக்கும் இந்தக் கருச்சிதைவு—சட்டபூர்வமாக்குவதை நிறைவேற்றுவது மிகவும் வருந்தத்தக்கது அதுவும் மகாத்மாவை பின்பற்றுபவர்கள் என்று தம்மைக் கூறிக்கொள்பவரே செய்வது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. அதிலும் ஆழ்ந்த மதப்பற்றுள்ள இந் நாட்டில் மதத்தலைவர்களிடமிருந்து பெயரளவில் கூட எதிர்ப்பு இல்லாதது வியப்பூட்டுகிறது. இத்தனை சங்கராச்சார்யர்களும், முல்லாக்களும் பிஷப்புகளும் மற்றவர்களும் காட்டும் மௌனம் அவர்களுக்கு ஏற்றதா என்பதும் வியக்கத்தக்கது, மௌனம் சம்மதத்தைத்தான் தெரிவிக்கும் பண்பைக் கெடுக்கும் விஷயத்தில் மௌனம் மன்னிக்கத்தக்கதல்ல.

மக்களிடம் ஒரு வார்த்தை. முன்னாளில் விலைமாதர்கள் தாம் கருச் சிதைவைக் கையாண்டனர். தற்சமயம் அரசாளும் தலைவர்கள் (ஆணாயினும் பெண்ணாயினும்) நோக்கில் எல்லா இந்தியப் பெண்களும் அந்த அளவிற்குத் தாழ்த்தப்பட்டுள்ளனர். இந்தியப் பெண்மணிகள் முன்னர் இத்தகைய எத்தனையோ ஆபத்துகளை சமாளித்துள்ளனர். இப்போதும் அவர்கள் நமது இஷ்டப்படி செயலாற்ற அனுமதிக்கப் பெற்றால், கருச்சிதைவிற்கு இணங்கமாட்டார்கள். ஆனால் குடும்ப நலத் திட்டத்தில் முழு பலத்தையும் காட்டும் அரசாங்கம் ஒருக்கால் கருச்சிதைவிற்கு இணங்காத பெண்மணிகளை அதற்குப் பணியவைத்து நிர்பந்திக்க வும் சட்டம் கொணரக்கூடும். அந்நாள் வருமுன் சமுதாயத்தில் ஒருமுகப்பட்ட கருத்து வலுப்பெறவேண்டும். தாயையும் பிறக்க இருக்கும் சிசுவையும் காப்பாற்றி தேசத்தையும் அதன் லக்ஷ்யத் தையும் காப்பாற்ற வழி வகுக்கவேண்டும்.

Murder in the Womb

by Dr. Daisy Kulandy

[Retired Director, Maternity and Child Health Department of Delhi Municipal Corporation.]

The Bill for the so-called medical termination of pregnancy has been passed by Parliament without even a whimper of opposition to it except in the Rajya Sabha where Prof. M. Ruthnaswami made an admirable plea for reason and commonsense to prevail in this period of moral permissiveness.

The stand taken that abortion, if performed within 12 weeks to 20 weeks of pregnancy, is harmless is both morally and medically wrong. The child starts to develop from the very moment the ovum has been fertilised and within six days about 150 cells would have been formed. Within six weeks the embryo shapes itself into a human being. The child is already there. Any tampering with it to end its growth amounts to murder.

Capital Punishment

Even in the eye of the law the child in the womb is a person and is endowed with its own rights. Several High Courts have held it to be so. Killing will never be tolerated by any civilised society. Yet, the abortion law seeks to pass a sentence of capital punishment on a living baby within the womb for committing no crime at all The "kind-hearted" people who want to save the mother cannot see the living baby within the womb, but the surgeon sees it wriggling for life when abortion is performed—a most horrible and tragic sight and an example of man's inhumanity to his own progeny.

The experience of other nations which have liberalised abortion ought to be an eye-opener for those forces in India which advocate this law. In Japan, where abortion is practised as a form of birth control, the well-known demographer, Mr. Yosho Kaja, has said 47 per cent of those who undergo abortion suffer from various ailments like maternal morbidity and allied diseases. In Russia, where the abortion rate is the highest,

more than 60 per cent of female university students have had one or more abortions. Abortion for the asking implants the idea that motherhood is dispensable and sexual permissiveness invades the society eroding the moral values and leads to its disruption. If life is allowed to be destroyed in this manner› sanctity of life itself will cease to be of value.

Pathetic Situation

The abortion law is sought to be justified in the name of family planning. Actually the law comes in handy for promiscuity on a large scale. In Hungary, for instance, which is another country where abortions have been legalised after is was overrun by the Russians, the situation has become pathetict Andreas Klinger of the Hungarian Central Office of Statistic. reports that there is an increasing trend towards induced abortion among the young unmarried women under the age 20. Karoly Jobbagy, a communist writer who once favoured abortion, later wrote to warn the nation that it was facing the possibility of extinction. "The Hungarian nation is growing weaker," he said.

It is good to remember that when Hitler advocated and implemented euthanasia the world was shocked and condemned him. But abortion is even more horrible than euthanasia. Gyola Illyes, the poet says: "If to-day we kill off the unborn children because as unproductive elements they will burden our economy, to-morrow, using the same morbid logic, we could liquidate the older generations as well."

The advocates of the abortion law suggest that there are already illegal abortions being done by unqualified men which endanger the lives of the mothers. They suggest that the law will only help to release these women seeking abortion from the clutches of the unqualified abortionists and put them under proper medical care.

This is a baseless hope. Statistics show that even after a liberal abortion law, the number of illegal abortions performed by quacks rise in proportion to the legal ones. A Swedish delegate at a Planned Parenthood Conference in Tokyo in 1955 said the number of criminal abortions had registered a "steady

increase since the law came into force." Similarly in Denmark where abortions are legal, when the qualified men perform 4,000 abortions a year, there are as many as 12,000 to 15,000 illegal ones.

The effect of the abortion law in India will be even worse. With only 255,700 hospital beds 4,919 primary health centres and 102,520 qualified doctors, it will be impossible to provide proper surgical care for those who seek abortion. Even from among the 102,520 doctors, many like E. N. T. specialists, orthopaedic surgeons and general practitioners will have to be disqualified for doing abortions. When so few are the qualified doctors available for "legal" abortions, there will be a field day for "private clinics" and unqualified men to prosper by killing babies.

Lack of Facilities

The Association of Medical Women in India said in 1967 in a resolution "In our view the necessary hospital facilities and manpower to carry out legalised abortion cannot with any reasonable degree of safety be available for many years to come. The operation for abortion carries a grave hazard when done under conditions less than ideal and it is feared that if abortions are legalised at this stage maternal mortality and morbidity will increase at an alarming rate all over the country." The Indian Medical Association is on record as having said: "So long as quackery flourishes in India .... a further relaxation by law to allow the conduct of abortion would result in a worse situation than hitherto."

It is a pity that a country which gained new strength and political independence under the inspiring leadership of a Mahatma should, within two decades of his death, resort to abortion which all religions condemn as an immoral and irreligious act. And the greater pity is that the promulgators of the abortion law claim themselves to be Gandhians.

It is also a tragedy that such an important Bill legalising and liberalising abortion should have been passed in this deeply religious country with so little protest from religious leaders though its impact will be to corrupt the very roots of society.

I wonder if our Sankaracharyas, bishops, mullahs and others who certainly abhor abortion have done well by their silence. Silence also means consent and silence on moral issues is unpardonable.

"Degradation of Women"

However the last word is with the people. If they realise how in the past only professional women (prostitutes) alone resorted to abortion, they will shudder at the thought that in the eyes of the Government and its leaders (both women and men) all Indian women have been degraded to such a low moral level. But the women of India have survived great vicissitudes and will certainly survive and overcome the liberalised abortion Bill by not resorting to it if they are left alone. But an anxious government, keen on bringing down its own strength by family planning, will still find another new law whereby abortion can be forced on the unwilling woman too. That is the real danger. Before that day arrives public opinion should be galvanised to protect the mother and unborn child and ultimately the country itself and all that it stands for.

[With courtesy of the Hindu.]

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி

ஆரோக்கிய தேவதையான இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரியின் ஜயந்தீ நாள். நாளது 17-10-1971 ஞாயிறன்று நாடெங்கும் கொண்டாடப் பெறவிருக்கிறது. இவ்வாண்டில் நவீனமுறை டாக்டர்கள் கூட இதைக் கொண்டாடுவதாகத் தீர்மானித்திருப்பதாக பம்பாய் இந்தியன் மெடிகல் அஸோஷியேஷன் செய்தி கூறுகிறது வைத்தியர்களுக்குக் கைராசியும் பொதுமக்களுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் இறைவன் அருளால் பெறச்சிறந்ததொரு நாள். இந்நாளில் இறைவனை வழிபட்டு ஆரோக்கியவாழ்வு நிலைக்கப்பெறுவோமாக.

கீல்வாயு ரோகங்களில் ரக்தவாதம்

(ஆகஸ்டு இதழ் தொடர்ச்சி)

ஆமதோஷம் அதிகமாகி வாயு தடைப்பட்டு கோபமடைந்து, முதல் தாதுவான ரஸத்தைக் கேடுறச் செய்து, ரஸவாதம் அல்லது ஆமவாதம் என்கிற கீல் வியாதியை உண்டுபண்ணுகிறது போலவே, இந்த வாயுவானது ரக்த தாதுவைக் கெடுத்து விளைவிக்கும் வியாதி ரக்த வாத நோய்.

நிதானம்: ரக்த தாது கெடக்கூடிய அபத்தியத்தினால் ரக்தம் முதலில் கெடுகிறது. அதாவது – தீக்ஷ்ணமான கள்ளு வகைகள், மிளகாய், பெருங்காயம், காரமேறின உப்புக்கண்ட மாம்ஸம், கரி வாடுகள் முதலிய எறிச்சலைத்தரும் பண்டங்கள் புளியோதரை எண்ணெய் பக்ஷணங்கள் இவை எல்லாம் குடலில் விதாகத்தையும் ரக்தத்தில் ஒரு முறிவையும் உண்டாக்கி விடும். போதுமான அளவு சுத்த தண்ணீர் பருகாமல், கெட்டி பண்டங்களையே சாப்பிடுதலும் ரக்தத்தின் விதாஹதாபத்தை மேலிடச் செய்யும். இதனால் வாயுவும் கோபமடைந்து ரக்தவாதம் ஏற்படுகிறது.

கால் பெருவிரலின் அடிக்கீலில்தான் அநேகமாய் நோய் ஆரம்பிக்கும். பெருவிரல் கீல், குதிகால் கீல், இதுகளில் பொறுக்க முடியாத வலி, சிவப்பு நிறமான தோல் வீக்கம் எரிச்சல் இவை முதலில் உண்டாகும். சில இடங்களில் கை விரல் மணிக்கட்டு மூட்டுகளிலும் வலி வீக்கம் எரிச்சல்கள் முதலில் ஆரம்பிக்கும். எங்கு முதலில் ஆரம்பித்தாலும் சீக்கிரத்தில் உடலில் மற்ற ஸந்திகளிலும் ஒன்றுமாற்றி ஒன்றில் வியாதி சீக்கிரமே ஓடி ஓடி வியாபிக்கும். உக்கிரமான ஜ்வரம் இருப்பதில்லை. மிருதுஜ்வரம் இருக்கும். எந்த ஸந்தியில் வீக்கம் வலி சிவப்பு இருக்கிறதோ, அந்த இடத்தில் உஷ்ணஸ்பர்சம் நன்றாய் தெரியும்.

ரக்த வாதத்தின் ஆரம்ப நிலையில் ஏற்படும் உக்கிரமான குத்துவலி உபாதைகள், கொஞ்சம் நாட்களில் சிறிது சமனமடைந்து, திரும்பித் திரும்பி அதிகமாகும். பழசு ஆக ஆக வலி சிறிது குறையலாம். முற்றிலும் இல்லாமல் இருப்பதில்லை.

பாதிக்கப்படும் கீல்களில் முக்கியமாய் கால் கட்டை விரல் குதிகால் பக்கத்தில் தோலில் வெடிப்புகள் உண்டாகும். விரணக்

கட்டிகளில் சீழ் வடிதல்போல் பழுத்து உடைவதில்லை. உலர்ந்த வெடிப்புகள் தான் இவைகளிலிருந்து ரக்தத்தின் உப்புக்காரப் பொருள் வெண்மை நிறமான பொடிபோல் உதிரும். நாள்பட்ட ரக்த வாதத்தில் கை கால் விரல்கள் சில வளைந்து கோணிக் கொண்டு மடக்க நீட்ட இயலாமல் இருந்து விடுவதுண்டு

சரியான சிகித்ஸை செய்யாமல், ரத்தத்தில் விதாஹ தோஷத்தை அதிகரிக்கும் அபத்தியத்தையும் செய்து கொண்டிருந்தால், ரத்தவாதத்தில் மிகக்கடுமையான உபத்திரவங்கள் பல உண்டாகலாம்.

ரக்தத்தில் க்ஷாரவஸ்து அதிகமாகி, சிறுநீரில் சேர்ந்து, விருக்கம்–பஸ்தி துவாரங்களில் குடிகைகளாக ஆகி, அச்மரீ என்ற கல் உண்டாகி, மூத்திர துவாரம் தடைபட்டு குத்துவலி உண்டாகும். உடல்பூராவும் வீக்கம், தோல் வியாதிகள், லஸிகாமேஹம், ஹிருதயரோகம், சுவாஸரோகம், பல பல விளையலாம். வியாதியின் ஆரம்பத்தில் கவனித்து சிகித்ஸை பத்திய உணவுடன் தொடங்கி விட்டால், ரக்தவாதம் முன்பு கூறிய ரஸவாதம் அல்லது ஆமவாதம் என்ற வியாதியைப் பார்க்கிலும் வெகு சீக்கிரமே சுவஸ்தமாகி விடும். உபத்திரவங்களும் உண்டாக வழியில்லை.

குறிப்பு : ரக்தவாதம் ஆமவாதம் அல்லது ரஸவாதம் இரண்டு வியாதிகளுக்கும் மூலகாரணம் அன்னத்தில் ஏற்படும் ஆமவிஷம்தான். ஆயினும் முக்கியமான வித்யாஸங்கள் தோஷத்திலும் வியாதி லக்ஷணத்திலும் சிகித்ஸையிலும உள்ளன.

ஆமவாதத்தில்	ரக்தவாதத்தில்
கேடுறுத்தும் தோஷங்கள்–வாயு கபங்கள்.	வாயு பித்தங்கள்
கெடும் தாது – ரஸம்.	ரக்தம்
இடம் – பல ஸந்திகள் ஏககாலத்தில்	ஒவ்வொரு ஸந்தி
வலி வீக்கம் கொஞ்சம் குறைவு.	வலி வீக்கம் எரிச்சல் மிக அதிகம்.
உஷ்ணமான உபகாரத்தினால் சாந்தி ; சீதமான உபகாரத்தில் அதிக வலிகள்.	சீதளமான உபகாரத்தினால் சாந்தி உஷ்ண உபகாரத்தினால் அதிகமாகும்.

சிகித்ஸை

ரக்தவாதம் ஆரம்பமான உடனேயே வைத்தியரிடம் நேரில் சிகித்ஸை செய்துகொள்ளவேண்டியதே. தானாக கைவைத்தியம் பிரயோஜனப்படாது. ரக்தவாதத்தில் முக்கியமாய் – முதலில் உபவாஸம், பிறகு விரேசனம், ரக்தஸ்ராவணம் – அட்டைப்பூச்சி களைக்கொண்டு வலி வீக்கம் இருக்கும் இடத்தில் கடிக்கவிட்டு ரக்தத்தை ஓரளவு வெளிப்படுத்தல் மிக உபயோகம். உள்ளுக்கு மஹாதிக்தக கஷாயம் குக்குலு பிரதானமாய் சேர்ந்துள்ள ஒரு மருந்துடன் சாப்பிடுதல் மிகவும் சீக்கிரம் நல்ல உபகாரமாகும். ஜீர்ணமான (நாள்பட்ட) ரக்தவாதத்தில் – குக்குலு திக்தககிருதம் ஸிம்ஹநாத குக்குலு, குக்குலு கத்தகரஸாயணம் இவைகள் வியாதி திரும்பாமல், பலம் புஷ்டி ரக்தத்தூய்மை உண்டாக்கவும் உபயோக மானவை.

மற்ற கீல்வாயு ரோகங்கள் தொடரும்.

தலை-கால் இணைப்பு

இஸ்ரேயில் என்ற தேசத்தில் ஜலதோஷ வியாதி–ஆராய்ச்சி செய்துள்ள விஞ்ஞானிகள், கால் கட்டை விரலை ஒருவித ரஸா யனப் பொருளினால் திடீரென குளிர்ச்சி அடையச் செய்வதால், தலையில் மூக்கில் ஏற்படும் ஜலதோஷம் நீங்கிவிடுகிறது. நூற்றுக்கணக்கான ஜலதோஷங்களை குணப்படுத்தியிருக்கிறோம், என்று அவர்கள் வாஷிங்டனில் விஞ்ஞானிகள் கூட்டத்தில் தெரிவித்தார்கள்.

அமெரிக்கா விஞ்ஞானிகளும், கால்-கட்டை விரலுக்கும் சிரஸ் ஸுக்கும் நரம்பு மண்டலம் மூலம் இணைப்பு இருப்பதைக் கண்டு பிடித்திருப்பதால், இரண்டில் ஒன்றைக் குளிரச் செய்வதால், மற்றொன்றின் தாபத்தைக் குறைப்பது மூலம் ஜலதோஷத்தைப் போக்க முடியும் என்று ஏற்றுக்கொண்டார்கள்.

நவீன வைத்திய முறையில் ஜலதோஷத்தை உடனே தணிக்கும் மருந்து இல்லை என்பது பிரசித்தி. ஆதலால் இந்த புதிய கண்டுபிடிப்பை பத்திரிகைகள் பிரபலமாய் பிரசுரம் செய்துள்ளன.

தலைக்கும் காலுக்கும் நரம்புமூலம் நேர்முகமான ஒரு இணைப்பு இருப்பதை மேல்நாட்டு விஞ்ஞானிகள் இப்பொழுதுதான் கண்டுள்ளார்கள். இதை பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பேயே ஆயுர்வேதம் தெளிவுசெய்துள்ளது. இந்த அடிப்படையின்மேல் ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு முறைகளை உபதேசித்துள்ளது.

சில உதாரண வசனங்கள் :—

"பாதப்ரக்ஷாலனம் பாதமலரோக - ச்ரமாபஹம்
சக்ஷு : ப்ரஸாதனம் விருஷ்யம் ரக்ஷோக்னம் ப்ரீதிவர்த்தனம்.
நித்ராகர : தேஹஸுக : சக்ஷுஷ்ய : ச்ரம-ஸுப்திநுத்.
பாதத்வங்மிருதுகாரீ ச பாதாப்யங்க : ஸதா ஹித :.
பாதரோகஹரம் வ்ருஷ்யம் ஆயுஷ்யம் சக்ஷுஷே ஹிதம்
ஸுகப்பிரசாரம் ஓஜஸ்யம் ஸதா பாதத்ரதாரணம்.
அநாரோக்யம் அநாயுஷ்யம் சக்ஷுஷோ : உபகாதகிருத்.
பாதாப்யாம் அநுபானத்ப்யாம் ஸதாசங்க்ரமணம் ந்ருணாம்."

(சுச்ருத சிகி. அ. 24. சு. 69-72)

"பாதப்ரக்ஷாளனஸ்ய சக்ஷு : ப்ரஸாதனத்வம் – திருஷ்டி
ஸம்யுக்த பாதநிபந்தன நாடீப்ரஸாதனுத்"

ஸுச்ருத வியாக்யானகர்த்தா டல்லணர்.

"சக்ஷுஷ்யம் ஸ்பர்சனஹிதம் பாதயோர் வ்யஸநாபஹம்.
பல்யம் பராக்கிரமஸுகம் வ்ருஷ்யம் பாதத்ரதாரணம்."

"பாதத்ரம் பாதஸம்பத்த நேத்ரபோஷிகா நாடீப்ரத்ய
வாயஹரணாத் சக்ஷுஷ்யம் பவதி."

சரகவியாக்யாதா சக்கிரபாணி, ச ஸு. அ. 5 சு. 100.

"மேத்யம் பவித்ரம் ஆயுஷ்யம் அலக்ஷ்மீகலிநாசனம்
பாதயோ : மலமார்க்காணும் சௌசாதானம் அபீக்ஷ்ணச :"

(சரகர்.)

கருத்து : கால்களை அடிக்கடி பரிசுத்தமாய் அலம்பிக் கொள்ளுதல், கால்களுக்கு எண்ணெய் தேய்த்தல், பூட்ஸ் - செருப்புப் போன்ற பாதரக்ஷைகளை அணிந்துகொண்டு நடத்தல், ஆகிய கால்களில் செய்யப்படும் இவைகள் சரீரத்தில் மற்ற அங்கங்களுக்கு பலவித நன்மைகளைச் செய்கின்றன. அதிலும் கண்களுக்கு விசேஷமான பலத்தையும் தெளிவையும் அளிக்கின்றன. பாதங்களை இவ்விதத்தில் கவனிக்காமல் அப்யங்கம் இல்லாமல்,

செருப்பில்லாமல் நடத்தல்களினால் உடலில் மற்ற அங்கங்களில் கெடுதல் ஏற்படுவதைப் பார்க்கிலும் கண்களில் கெடுதல் அதிகம் விளையும்.

சுத்த ஜலத்தினால் கால்களை அடிக்கடி அலம்புதல் தலையில் இருக்கும் மூளையின் மேதா சக்தியை வளர்க்கிறது.

"தாரணாவதீ தீ: மேதா" ஒரு தரம் படித்ததை - கேட்டதை ஸ்திரமாய் நினைவில் வைத்திருக்கும் புத்தி சக்தி – மேதை.

குறிப்பு: தேஹத்தில் பாதாதி கேசாந்தம் ஸகல ஆசயங்களுக்கும் பரஸ்பரம் இணைப்பு இருப்பது பொதுவாய் தெரிந்த விஷயமே. முகத்தில் இருக்கும் ஜலதோஷம் கால் பெருவிரலில் குளிர்ச்சி உண்டாக்குவதால் விலகுவதற்கு காரணம் முகத்திற்கும் காலுக்கும் உள்ள நரம்பு மண்டல இணைப்பினால் என்று வெளிநாட்டு விஞ்ஞானத்தில் புதிதான கண்டுபிடிப்பாயினும், நம் நாட்டு விஞ்ஞானத்தில் மிகவும் பழசு. கால் பெருவிரலின் உள் பார்சுவத்திலிருந்து மூளைக்கும் கண்கள் முதலிய தலைக்குள்ளிருக்கும் இந்திரியங்களுக்கும் நேர் இணைப்பு கொண்ட நாடி இருப்பை மிகப் பழய ஆயுர்வேதம் சொல்லுகிறது.

இதை ஒட்டியே நமது நாட்டு மக்களிடையே பாதரக்ஷைகள் அணிவதில் ஒரு மரபும் ஏற்பட்டுள்ளது. குமிழ் கட்டைகள் பதித்துள்ள பாதுகைகளை துறவிகளே அணியலாம். கால் பெருவிரல் உள்பார்சுவத்தை நடக்கும் பொழுது அழுத்துவதால் சுக்கில நாடி பீடிக்கப்படலாம். இல்லற வாழ்க்கையில் இருக்கும் யுவர்கள் குமிழ்கட்டை பாதுகை அணியக்கூடாது. செருப்பு பூட்ஸ் தான் அணியலாம் – என்று.

தொன்று தொட்டு வந்துள்ள நமது பெரியோர்களின் ஆசாரணைகள், தர்ம சாஸ்திரம் ஆயுர்வேத சாஸ்திரம் சொல்லியுள்ள விஷயங்கள் அனைத்தும் பூர்ணமாய் ஸ்திரமான விஞ்ஞான மூலாதாரத்தில் ஏற்பட்டவைகளே. ஆனால் இவைகள் எதையும் வெளிநாட்டுப் புதிய விஞ்ஞானிகளின் வாயினால் வந்த பின்புதான் நமது நாட்டில் இன்றுள்ள ஜனங்கள் நம்பத்தொடங்குகின்றனர். இதற்குக் காரணம் நமது பழய விஞ்ஞான நூல்களைப் படிக்கும் வாய்ப்பு இல்லாததுதான்.

இன்றையத் தேவை மருத்துவ உதவியா! ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பா!

நிகோலாய் அமோஸோவ்

(உக்ரேனியன் விஞ்ஞானிகள் கழக அங்கத்தினர் – ரஷ்யா)

முன்னிருந்ததை விட தற்போது சராசரி ஆயுள் நீண்டிருக்கிறது. வாஸ்தவம். இது சமுதாயம் ஆரோக்கியமாயுள்ளது என்பதற்கு அடையாளமே. ஆனால் இது உண்மை நிலையா? ஆயுள் நீண்டிருப்பதால் ஆரோக்கியமாயிருப்பதாகக் கொள்ள முடியாது. பெரும்பாலானவர் தொடர்ந்து நீடித்த நோய்வாய்ப் பட்டுக் காணப்படுகின்றனர். ஆஸ்பத்திரிகளும் நர்ஸிங்ஹோம்களும் நிரம்பி வழிகின்றன. நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை வளர்ந்து வருகிறது. உலகப்புள்ளி விவரத்தின்படி மரண விகிதமும் வளர்கிறது. கடந்த சில வருஷங்களாக 35 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களின் மரண விகிதம் சிறிது சிறிதாக ஏறி வருகிறது. சராசரி ஆயுள் அதிகமாகப்புள்ளி காண்பது சிசு மரணக்குறைவால் தான்.

ஆரோக்கியத்தின் முக்கியத்துவத்தை வற்புறுத்த அவசியமில்லை. ஆனால் மக்கள் ஆரோக்கியம் நம் செயலுக்கு உட்பட்டதென மதிக்காமல் ஏதோ கடவுள் தரும் பரிசாக மதிப்பதுதான் தவறு மனிதன் தானே தன்னை நோயற்றவனாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். மருத்துவ விஞ்ஞானம் இவனது முயற்சியில் உதவக்கூடும் மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஆரோக்கியத்தை வெள்ளித் தட்டில் வைத்துப் பரிசாகத்தராது. ஆரோக்கியம் ஏற்கனவே கெட்டான அதாவது நோய் நிலையில் தான்-மருந்து உதவக்கூடும். மனிதன் மருந்தில் மட்டும் நம்பிக்கை வைத்துப் பயனில்லை. உறுதியுடன் ஆரோக்கிய வழியில் நின்றால் அல்லது அதனைப் பாதுகாக்கமுடியாது.

நாகரிகமும், விஞ்ஞான சாதனப் பெருக்கும், பொதுசுகாதாரமும் அற்புத மருந்துகளும் ஓரளவு மனித ஆயுளைக் குறைக்கும் கேடுகளை அகற்றிவிட்டன. ஆனால் இன்று அவைகளே புதிய நோய்களுக்கு வித்திடுகின்றன. அந்நோய்கள் இன்று பயங்கரமானவை அல்ல; ஆனால் அவை கூடிய விரைவில் மிகப் பயங்கரமாக வரக்கூடும் நரம்புத்தளர்ச்சி, மூளைக் கோளாறு ஆஸ்துமா முதலியவை இந்தப் பிரிவைச் சார்ந்தவை. மனிதன் தன் உடல்வலிவை இழந்துவிட்டான். நோயை எதிர்த்துப் போராடும் மனவலிமையும் இல்லை. ஆரோக்கிய

வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையோ பற்றோ இல்லை. தனது ஆரோக்கியப் பொறுப்பை இன்று அவன் டாக்டர்களிடம் ஒப்படைத்து விட்டான்.

நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை வளர்கிறதே? (இவர்களில் பலர் உண்மையாகவே நோயாளிகள், பலர் அதிகக்கவலையால் நோய்வாய்ப்பட்டதாக நினைத்திருப்பவர்.) மருத்துவவிஞ்ஞானம் இவர்கள் விஷயத்தில் என்ன செய்ய நினைக்கிறது? அதிக அளவில் ஆஸ்பத்திரிகள் கட்டுவது, கல்லூரிகளில் நிறைய டாக்டர்களைத் தயார் செய்வது, சிகித்ஸை முறைகளைச் சீர்படுத்தி வளர்ப்பது இவை தான் அதன் முயற்சிகள். இவை சரியானவையே, எனினும் இவைகளால் வருங்காலத்தில் பாதுகாப்பில்லை என்றே தோன்றுகிறது

மனிதன் தானே தனது ஆரோக்கியப் பொறுப்பை ஏற்க வேண்டும். அவனது முயற்சியால்தான் ஆரோக்கியத்தை மீட்க முடியும், பாதுகாக்கமுடியும். ஆனால் அவனை அப்படி வளரத் தடையாகக் குறுக்கே இன்றைய புது மருந்துகளும் மருத்துவ முறை வளர்ச்சியும் நிற்கின்றன. மக்கள் மருந்துகளிடம் அசாத்திய நம்பிகை கொண்டுள்ளனர். ஆகவே நோயுறுவதில் அவர்கள் கவலைப்படவில்லை தனது உடல்பலத்தையும் மனத்தின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியையும் வளர்ப்பதில் அக்கரை காட்டுவதில்லை. சிறிய நோயின் அறிகுறி கண்டதுமே டாக்டரிடம் ஓடுவது; தானே பெரிய மருந்துகளை சிறிய நோய் நிலையில் கூட வீட்டு மருந்தாக உபயோகிப்பது; தானே டாக்டராக ஆவது நல்ல மருந்துகள் கூடத் தேவையற்ற நிலையில் உபயோகப் பட்டால் அதற்குக்கடும் பின் விளைவு உண்டு என்பதையே மறந்து விடுவது; இப்படி ஒரு விஷ விளைவு ஏற்பட்டுள்ளது.

நோயைப் பற்றிய பயத்தை போக்கத்தான் வேண்டும். இன்றைய விஞ்ஞான வளர்ச்சி ஆரோக்கியமுள்ளவனுக்கு எந்த நோயும் ஆபத்து விளைவிக்காமல் அணுகாமல் பாதுகாத்துக் கொடுக்க முடியலாம். அதற்காகச் சிறிய வேதனைக்குக்கூட அதை மதித்து டாக்டரிடம் ஓடி மருந்துகளை வேளை தப்பாமல் சாப்பிட்டு படுக்கையில் கிடக்கத் தேவையில்லை. ஓரளவு இயற்கையே தக்க உதவி பெற்றால் எளிதில் நோயைத்தானே சீராக்கிவிடும். இது மறுக்கப்பட்டால் சரீரத்தின் சமநிலை சிறிதளவு கெட்டாலும் உடன் அதனை வெளிக்காட்டுமாறு சரீரம் அமைந்து சிறு வேதனையையும் போக்க மனத்தை ஒருமுகப்படுத்துவதால்தான் ஏதோ பெரிய நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளதாக நினைப்பு வலுத்துவிடும். இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும்? இதை யோசிப்போம்.

மனிதன் தானே ஆரோக்கியமாக வாழக் கையாள வேண்டியவை மூன்று வகைப்படும். (1) தேகப்பயிற்சி (2) உணவுக் கட்டுப்பாடு (3) தக்க ஓய்வும் உல்லாசமான பொழுதுபோக்கும்.

சராசரி மனிதனுக்கு இயற்கை நல்ல பலச்சேமிப்பை அமைத்துள்ளது. நல்ல தேகப் பயிற்சிகளின் மூலம் ஹிருதயத்தின் ரத்த ஓட்டத்தையும் சுவாசப்பை மூலமாக சுத்தக் காற்றைப் பெறுவதையும் விருக்கங்களின் மூலம் அழுக்கை வெளியேற்றுவதையும் தசைகளின் பலத்தையும் இயற்கை அளித்திருப்பதை விட பத்து மடங்காகப் பெருக்கிக்கொள்ளலாம். தேகப் பயிற்சி தான் உடலின் மனத்தின் இயற்கை பலச் சேமிப்பு செலவழிந்து விடாமலும், ஏதேனும் ஒரு நெருக்கடியில் செலவழிந்து குறைந்த சேமிப்பை மறுபடியும் சீர்செய்தும் காப்பாற்ற வல்லது. தேகப் பயிற்சி இன்றி சோம்பலுற்ற உடலில் ஜீவகோசங்கள் சுருங்கித் திமிர்த்துவிடும். பயிற்சி ஒன்ருல்தான் பலத்தைக் காக்க முடியும்.

மனிதன் தேவைக்குமேல் உண்கின்ருன். இது பால்யத்திலேயே துவங்குகிறது. உடலமைப்பில் தேவைக்கு அதிகமான உணவை வெளிப்படுத்தும் சக்தி இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. அதனுல் மனிதன் நாக்கையும் திருப்திப்படுத்த முடிகிறது. பசி என்பது உண்ணும் பழக்கத்தால் ஏற்பட்டது. மனத்தின் விளைவு. உடலின் தேவையைக் காட்டும் அறிகுறி என நிச்சயமாகக் கூற முடியாது. ஆகவே உணவுத் தேவையைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். உடலின் நிறையைக் கொண்டு இதை அளவிட முடியும். அடிக்கடி உடலின் நிறையைக் கணக்கிட தேவைக்கு அதிகமாக உண்கிருேமா என்பதைக் கண்காணிக்க முடியும். நல்ல தேகப் பயிற்சி உள்ளவர்களும் உடல் உழைப்புள்ளவர்களும் தன் உடல் உயர அளவிற்கான ஸெண்டிமீடர்களின் எண்ணிக்கையில் 100ஐக் குறைத்து அந்த அளவுள்ள கிலோகிராம் எடை இருப்பது சாதாரண உடல் நிறை ஆகும். உடற்பயிற்சி இல்லாதவர்களும் உடல் உழைப்பில்லாதவர்களும் இன்னம் 3-4 கிலோகிராம் குறைந்திருக்கலாம்.

எதைச் சாப்பிடலாம்? நமக்கு புரதம், விடமின், லோஹ சத்து இவை தேவை. ஆனுல் வயிறு நிறையவும் வேண்டும். எல்லாம் சத்துப் பொருளாகவும் இருக்கக்கூடாது. தினசரி பழ வகையும் கறிகாய்களும் 500 கிராம் அளவும் மற்றவை மிகுதி நிரம்பும் அளவிற்குமாக அமைவது நல்லது. வயிறு நிறையும் வரை சாப்பிடவும் கூடாது. (கெட்டிப் பொருள் 50 சதவிகிதமும் திரவப்பொருள் 25 சதவிகிதமும் வயிற்றில் நிரப்பி மிகுதியுள்ள பகுதியை காற்று ஸஞ்சரிப்பதற்காக ஒதுக்கவேண்டும் என

ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.) பசிக்கிறதே என்று பயப்பட வேண்டாம். அது நம் வேலையைத் தடைசெய்யாது. சிறுவர்களும் உழவர்களும் கடும் உடல் உழைப்பு உள்ளவர்களும் மட்டுமே இனிப்பும் கொழுப்பும் சேர்ந்த உணவை அதிமாகக் கொள்ளலாம். உப்பின் அளவைக் குறைத்து விடு. அது ரத்தக் குழாய் அடைப்பு-தடிப்புகளுக்கு இடமளிக்கும்.

ஓய்வு :—ஓய்வும் உல்லாசப் பொழுதுபோக்கும் தேவைதான். ஆனால் சோம்பல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வேலை தேவை. அது மனத்தைத் தன்னிடம் ஈர்த்து நோய்க்குறிகளைப் பற்றிச் சிந்திக்க இடம் கொடாது; வாழ்க்கையின் லக்ஷ்யத்தை அடையத்தூண்டும்; உடலையும் மனத்தையும் வலுப்படுத்தும். உடல் களைக்கும் வரை செய்யலாம். ஆனால் தூக்கத்தில் சிக்கனம் உதவாது. தூக்கமின்மையைப் பற்றிய பயத்தினளவு தூக்கமின்மை கெடுதி விளைவிக்காது. தூக்கமில்லையே என்று கவலைப்படாதே. தூக்கமாத்திரையையும் சாப்பிடாதே. அமைதியுடன் படுத்துக்கொள். தூக்கம் தானே வரும்.

இன்றையத் தேவை :—ஆரோக்கிய டாக்டர்கள் நமக்குத் தேவை. ஆரோக்கிய வாஸஸ்தலங்கள் தேவை. அங்கு நம் உடலில் சரீரத்தின் சக்தி சேமிப்பு நிலைபற்றி அறிய சிறிய லாபரேடரிகள் சோதனை சாலைகள் தேவை எந்த அளவு மனிதன் தன் ஆரோக்கிய நிலையில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறான் என்பதைக் கண்டு, ஆரோக்கிய டாக்டர்கள் நோய் வரும் அறிகுறிகளை முன்னதாகவே தெரிவிக்கவேண்டும். உடன் சமநிலைக்குக் கொணர சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். சிகித்ஸை மருந்துமட்டுமல்ல-பத்தியஉணவு. உடல்பயிற்சிமுறை, தக்கவேலைநேர அமைப்பு, ஓய்வுநேரச் சீரமைப்பு, இவைகளை வகைப்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். இவ்வித ஆரோக்கிய ஸ்தலங்கள் தனி அந்தஸ்து பெற்றிருக்க வேண்டும். அவர்களுக்குள்ள கடமையைப் போல் தனி உரிமையும் உண்டு. அவர்கள் கூறியபடி நடக்காத நோயாளியை மறுபடி சிகித்ஸை செய்ய அவர்கள் மறுக்கவேண்டும். அல்லது தனி கட்டணமும் பெறலாம். ஓய்வு உணவு மருந்து என்ற இன்றையக் கோட்பாட்டை மாற்றி பசி உழைப்பு என்று மாற்றவேண்டும்.

ஆரோக்கியம் பற்றி அசட்டையை மாற்றவேண்டும். அது கடினமே. ஆனால் அவசியத்தேவை. மாற்றாவிடில். இன்னம் 10-20 வருஷங்களுக்குள் ஜனத்தொகையில் பாதி நோயாளியாய் இருப்பர். பாக்கிப்பாதி அவர்களது சுசுருஷையில் ஈடுபட்டிருப்பர்.

பல் சொத்தையும் தித்திப்பும்

தாய்ப்பாலைச் சீக்கிரமே நிறுத்தி மாற்றுணவிற்கு விடப் பெற்றுள்ள சிசுக்கள் பெரும்பாலும் பற்கள் சொத்தை நோயால் பீடிக்கபெறுகின்றனர் என லான்ஸெட் (1971 மே) பத்திரிகை கூறுகிறது. பிரிட்டனிலிருந்து வெளியாகும் பிரபல மருத்துவப் பத்திரிகை பள்ளி செல்லும் வயதிற்கு முற்பட்ட 602 சிறுவர் சிறுமியர்களை பல் சொத்தைக்கு ஆராய்ந்ததில் கண்ட முடிவு களைத் தெரிவித்துள்ளது. சமூகத்தில் பொருளாதாரத்தில் பிற் பட்ட மக்களின் குழந்தைகளுக்கு அதிகம் பல் சொத்தை ஏற்படுகிறது அதற்குக் காரணம் கருத்தரித்த காலத்தில் போஷணையின்மை; நிறைவு பெறாத நிலையிலேயே அகாலப் பிரசவம், பிறந்தபின் சிசுக்களுக்குப் பாதுகாப்பின்மையால் அடிக்கடிநோய் வாய்ப்பட நேருதல் முதலியவை கடினமாகலாம். அடிக்கடி நோய்வாய்ப் படுதலாலும் புஷ்டிக் குறைவாலும் அடிக்கடி சிணுங்கி அழும் குழந்தைகளைச் சமாளிக்க இனிப்புப் பண்டங்களை வழங்கும் பழக்கமதிகமாகும். அப்படியே தாய்ப் பாலை சீக்கிரம் நிறுத்த ஏற்பட்டாலோ, தாயிடம் பாலில்லாத போதோ, மாற்றுணவுகளான பால்பவுடர் கலவை முதலியவை, இயற்கையாகத் தாய்ப்பாலில் காணும் தித்திப்பை விட அதிகமாக இனிக்கும். தாய்ப்பால் இருக்கும் போதே அளவுகுறைவதால் மாற்றுணவு கொடுக்க நேரும்போதும், மாற்றுணவில் நாடி நிற்கும் இனிப்பின் சுவை கண்ட சிசு நடுவே தாய்ப்பாலைச் சாப்பிடக்கூட மறுப்பதுண்டு. இவ்வுணவிலும் இனிப்பு அதிகம், பின்னர் அழுகையை சமாதானப்படுத்தவும் இனிப்பு என இனிப்பு அதிகமாகி, அந்த இனிப்புள்ள உணவின் சிறுபகுதி வாயிலேயே தங்கிப் புளித்தும் பல்லைக் கெடுத்துவிடுகிறது. இனிப்பான சாக்லேட் பிஸ்கோத்து போன்றவைகள் அதிகமாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகளில் 83 சதவிகிதம் சொத்தை நோயால் பீடிக்கப்பெறுகின்றன.

லண்டனைச் சுற்றியுள்ள சிறு குடியிருப்புகளிலுள்ள இந்த நிலை இந்தியாவில் பரவலாகப் பல நகரப்புறங்களிலும் காணக் கூடியதே. சிறுவர்களுக்கு இனிப்பு அதிகம் வழங்குதல் இந்தியா வில் அதிகம். தமிழ்நாட்டில் மிக அதிகம். பல் சொத்தையும் அதிகம் சிறுவர்களிடையே காண்கிறது. காரணத்தைத் தவிர்க்க முயல்வது அவசியமல்லவா ?

கோபம் ஒழிக.

" தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க காவாக்கால்
தன்னையே கொல்லும் சினம். " — திருக்குறள் 305.

தன்னைத்தான் துன்ப மெய்தாமற் காக்க நினைத்தானுயின் தன் மனத்துச் சினம் வராமற் காக்க. காவானுயின், அச்சினந் தன்னையே கெடுத்துக் கடுந் துன்பங்களை யெய்துவிக்கும்.

அடங்காச்சின மேற்படின் அடாத் தீச்செயல்களை யிழைத்து விடுகின்றுன் என்று மட்டுமல்ல சினத்திஞல் விளையும் கேடு. சினம் மனத்தின் விகாரம், மனதைத்தான் கொல்லும் என்றில்லை. சினம் சரீரத்தின் சீரையுமழிக்கின்றது. சினத்திஞல் கணத்தில் பித்தத்தின் கொதிப்புண்டாகி, ரக்த நோய், ஹ்ருதய நோய், நாடிகளின் வீழ்ச்சி, மூர்ச்சை, இறுதி மரணம் வரை விளைவிக்கும்.

" காவாக்கால் தன்னையே கொல்லுஞ்சினம். " கோபவெறியிஞல் அறிவிழந்து இவன் செய்யும் தீச்செயலிஞல் இவனுக்கே விளையும் வெறித் துன்பம் சற்று பின்பு ஏற்படலாம். சினத்திற் கிலக்கானவரின் சாந்தி மிகுதியால் இவனுக்கு துன்பம் ஏற்படாமலும் போகலாம். அன்னைக்கிழைத்த பிழை அன்னையினியற்கையருளில் மறைகின்றதன்றே ! ஆஞல் கோப வெறி, இவனுடலின் சீரை யழிக்காமல் தணிவதேயில்லை என்பதுறுதி. கோபங் கொண்டாரின் உட்கருவிகள் ஒழுங்காய் போஷணைகளை யேற்கா. ஓய்வுங் கொள்ளா. உடல் நேர்மையழிய வேறென்ன வேணும் ?

ஆதலால் " தன்னைத்தான் காக்கின் சினங்காக்க. " தனது தேகத்தை நோய்கள் தாக்காமற் காக்க நினைத்தானுயின் முதன் முதலில் தன் மனதில் கோபத்தை ஒழிக்க வேண்டும்.

எதிரதாக் காக்கு மறிவினுர்க் கில்லை
யதிர வருவதோர் நோய்.

வரக்கடவதாகிய அதனை முன்னறிந்து காக்க வல்ல அறிவினையுடையார்க்கு அவர் நடுங்க வருவதொரு துன்பமுமில்லை.

வாரியர்

க்ஷீரபலா 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினுல் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினுல் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ.3–75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனுபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

“சக்தி சஞ்ஜீவி”

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.

★

தயாரிப்பவர்:

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன் : கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ் ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம்	போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்	போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு) போன் நெ 27
	(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61
மானேஜர்	(வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜுபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்பரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

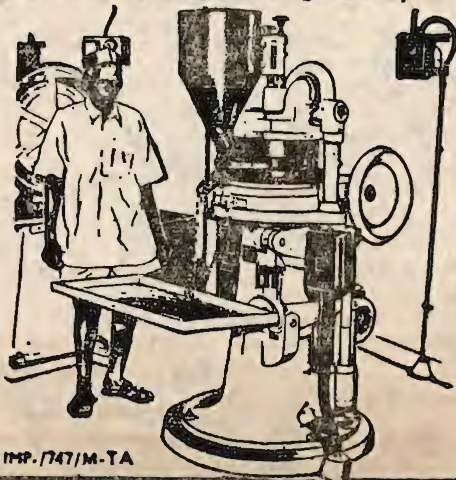
பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட் ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520

48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.

27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, சுல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mea/IMP./747/M-TA

தந்தி : "அம்ருதம்"   P. B. No. 1382.   போன் : 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத
மருந்துகளுக்கும்
சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி : போன் ; 585687
2. மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,, 2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,, 85752
4. வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,, 32219
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,, 92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,, 195
7. கடைவீதி, பொன்னானி ,, 41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1 ,, 378
9. கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,, 87
10 மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,, 33758
12 இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2 ,, 4891
13. 229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,, 33988
14 T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2
15 No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

.:.

101 ஆவர்த்தித க்ஷீரபலா தைலம்

(200 மி.கி. காப்ஸ்யூல்)

200	100	50
ரூ. 10-00	ரூ 5-25	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி.

மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெறுகின்றன.

**வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —**

ஆரோக்கியம் பத்திரிகையில் குறிப்பிடப்படும் எல்லாவித மருந்துகளும் கிடைக்கும்.

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

**Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada**

உ

ஸ்ரீ தன்வந்தரயே நம:

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை





விரோதிகிருது		அக்டோபர்
ஐப்பசி		1971
மலர் 9		இதழ் 10





வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி 2

பொருளடக்கம்

—ம—

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று   தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

இந்த இதழில்

முன்னாளில் குழந்தை வளர்ப்பில் தாய்க்கொத்ததாகக் கருதப்படுபவை கடுக்காயும் விளக்கெண்ணெய்யும், "தசமாதா ஹரீதகீ." "பத்துதாயாருக் கொப்பானது கடுக்காய்" குடல் விளக்கம் செய்வதால் விளக்கெண்ணெய். எண்ணெய் பற்றி அறிந்த அளவு அதன் மூலமான சிற்றாமணக்கு விதை பற்றி அத்தனை அறியமாட்டோம். ஆமணக்கில் காட்டாமணக்கு என்றென்று உண்டு விஷ சத்து நிரம்பியது. இதன் இலை காய் மேலுபயோகத்தில் பயன்படுபவை ஆமணக்கின் இலை மேலுபயோகத்தில் வலி, வீக்கம் போக்கப் பயன்படுவது. வேர் உள் மருந்துகளிலும் வாயு நோய்களில் சிறந்ததாகச் சேர்க்கப் பெறுகிறது. இதன் விதை விஷசத்துள்ளது ஆவியில் வேகவைத்து இதை மருந்தாகப் பயன்படுத்துவதுண்டு புலி பசித்தாலும் புல்லைத் தின்னாது என்பது முன் காலத்தில். இன்று பசுமாடு மாமிசம் சாப்பிடுகிறது. தன்னெறி மாறிப்போவதே நாகரிகம், புதுமை என்பதால் இன்று யாரேனும் ஆமணக்கு விதையை அப்படியே சாப்பிடக்கூடும். அதன் விளைவு என்ன? திரு. ராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் விரிவான விளக்கம் தருகிறார்கள். வீட்டில் தக்க செய்முறையுடன் தயாராகும் ஊற்றிய விளக்கெண்ணெய்யிலும், மருந்துக்கடைகளில் கிடைக்கும் நவீன வழியில் தயாரிக்கப்பெறும் மெடிஸினல் காஸ்டர் ஆயிலிலும் இந்த விஷ சத்திருக்காது. பயப்படத் தேவை இல்லை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
ஐப்பசி
மலர் 9



1971
அக்டோபர்
இதழ் 10.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

உ

आपो हिष्ठा मयो भुवः । ता न ऊर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे । यो वः शिवतमो रसः । तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिव मातरः । तस्मा अरंगमाम वः । यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ।

ஜலமே! உன்னிடம் நிரம்பியுள்ள ஆனந்தம் என்னுள் நிரம்பி மகிழ்ச்சியைத் தரட்டும்! உன் சக்தி என்னுள் பாய்ந்து என்னைப் பலவானாக்கட்டும்! என் கண்கள் விசால நோக்குடையதாகட்டும்! தாய் தானே தன் அருமைக் குழந்தையை அணைத்து ஆர்வத்துடன் போஷிப்பதுபோல், உன் மங்களம் பொங்கும் சுவையும் சத்தும் என்னைப் போஷிக்கும்படி அருள்வாய்! எதையும் துப்புரவாக்கிவிட்டு அதனால் தான் உலர்ந்து மறைந்து போகிறாய். அந்த குணத்தை எனக்குத் தந்து என்னையும் துப்புரவாக்குவாயாக! அதன் பொருட்டு உன்னைச் சரணமடைகிறேன்.

—ஸந்தியாவந்தனம்.

அபாயம். ஆமணக்கு விதை

டாக்டர் S. ராமகிருஷ்ணன்,
பேராசிரியர் உயிரியல் இரசாயனத்துறை,
ஜிப்மர் மருத்துவ உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,
பாண்டிச்சேரி-6.

ஆமணக்கு எண்ணெயைப் பலர் உபயோகித்திருப்பார்கள். ஆமணக்கு விதைகளையும் பார்த்திருப்பார்கள். ஆனல் அந்த விதைகளைத் தவறுதலாக உட்கொண்டால் உடலுக்கு ஏற்படும் தீமைகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஆமணக்கு விதைகளிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பதால், பல இடங்களில், வியாபார நோக்கத்தோடு இச்செடியை உற்பத்தி செய்கிருர்கள். ஆமணக்குப் பிண்ணுக்கில் சுமார் 30 சதவிகிதம் புரதம் இருக்கிறது. இதனல் சுத்தப்படுத்தப்பட்ட பிண்ணுக்கை, நைஜீரியா முதலிய இடங்களில் உணவுடன் உட்கொள்ளு கிருர்கள். இது பல இடங்களில் ஆடு, மாடு, பன்றிகளுக்குத் தீனியாகிறது. மேலும், பயிர்களுக்கும், விசேஷமாக கரும்புக்கு நல்ல உரமாகிறது.

சில (ஒவ்வொரு) நல்ல பொருளிலும் வேண்டாத அல்லது அபாயமான அம்சத்தைக் கடவுள் சிறிது இணைத்திருக்கிருர். வாழ்வு என்பது சுகம், துக்கம் இரண்டும் கலந்தது என்பதை நினை வூட்டுவதாக இவைகள் இருக்கின்றன. ரோஜாச் செடியில் அழகான மலர்களுடன் கனத்த முட்களும் இருக்கின்றன. மின்சார சக்தியினல் நாம் அடையும் நன்மைகளுக்கு அளவில்லை. அதே மின்சார சக்தி சில சமயங்களில் யமனுகவும் மாறிவிடுகிறது. அதே போல ஆமணக்கு விதையில் நமக்கு வேண்டிய பொருள்களுடன் பயங்கரமான "ரிஸின்" என்ற விஷப்பொருள் (சுமார் 3 சதவிகிதம்) இருக்கிறது.

இந்த "ரிஸின்" என்பதும் ஒரு புரதம்தான். ஆனல் அதனல் உடம்பிற்கு ஏற்படும் தீமைகளோ கணக்கிலடங்கா. ஆமணக்கு விதைகளை கவனக் குறைவாக மனிதனே, மிருகமோ, பறவைகளோ விழுங்கிவிட்டால் உடலில் இரத்தம் கெட்டுவிடு கிறது. சில உறுப்புக்கள் பழுதடைகின்றன. மூன்று விதைகளை

விழுங்கிவிட்டால் மனிதன் இறந்துவிடலாமாம். விதைப்பொடியை சுவாசித்தால் ஆஸ்துமா ஏற்படுகிறது. ஆமணக்கு எண்ணெய் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலையில் வேலை செய்யும் பலருக்கு, ஒரு சமயம் சிறிது கவனக் குறைவால் ஆஸ்துமா வந்துவிட்டது. தவிர கண்ணில் எரிச்சல், தொண்டையில் புண், தோல் வியாதி, அலர்ஜி முதலியன விதைப் பொடியை முகர்ந்தால் உண்டாகின்றன.

2 அல்லது 3 விதைகளை விழுங்கிய 10-15 மணி நேரங்களில் தொண்டை வலி, வயிறு எரிச்சல், தலை சுற்றல், வாந்தி, (சில சமயம் இரத்தம் கலந்தது) பேதி, விட்டு விட்டு வயிற்று வலி முதலியன ஏற்படுகின்றன. இரத்தத்தில் சிறிது கட்டிப்படுதல். சிவப்பு அணுக்கள் சிதைவு ஈஸனோபிலியா முதலியன ஏற்படலாம் யூரியா என்ற பொருள் சுமார் 15 — 30 மில்லிகிராம் சதவிகிதம் இருக்கவேண்டிய இடத்தில் 200 — 250 மில்லிகிராம் அதிகரிக்கிறது. அது இறங்க 4 - 5 நாட்கள் ஆகின்றன. ஈ.ஸி.ஜியிலும் மாறுதல் இருக்கிறது. சிறுநீர் போவது சிறிது தடைபடுகிறது.

போஸ்ட்மார்ட்டம் சோதனையில் குடலில் புண்ணும் வீக்கமும் சிறுநீரகங்களில் கோளாறும், பல சிறிய இரத்தக் குழாய்ச் சிதைவும் காணப்படுகின்றன. மனிதர்கள், குதிரைகள், வெள்ளெலிகளில் இவை காணப்படுகின்றன. இரத்தம் உற்பத்தியாகும் இடமான ஸ்ப்ளீனும் பழுதடைகிறது.

நம் நாட்டில் ஆமணக்குச் செடிகள் அதிகமாக இருப்பதாலும், கடைகளில் ஆமணக்கு விதைகள் விற்கப்படுவதாலும், விதைப் பொடி கலந்த சுத்தப்படுத்தப்படாத எண்ணெய் கிராமங்களில் விற்கப்படுவதாலும், நாமும் நம் குழந்தைகளும் ஆமணக்கைப் பற்றி விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். தென் அமெரிக்கா முதலிய மேல் நாடுகளில் கூட பள்ளிச் சிறுவர்களில் சிலர் ஆமணக்கு விதையைத் தவறுதலாக விழுங்கி உயிரிழந்திருக்கிறார்கள். நம் நாட்டு மருத்துவ மனைகளிலும் ஆண்டிற்கு நான்கைந்து கேஸ்கள் வருகின்றன.

தோட்டங்களில் இச்செடிகள் இருந்தால் ஆடு மாடுகளுக்கு ஆபத்து. குதிரைகளுக்கு மிகமிக அபாயம். முதல் உலகப் போரில் திடீரென பல குதிரைகள் உணவு உட்கொண்டவுடன் இறந்துவிட்டனவாம். காரணம் அவைகள் உண்ட ஓட்ஸில் ஆமணக்கு விதைகள் கலந்துவிட்டதாம். ஆறு விதைகள் ஒரு குதிரையைக் கொன்றுவிடும்.

ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் எந்த அளவு விதையைத் தாங்கும் சக்தி என்பது கீழே தரப்பட்டிருக்கிறது.

குதிரை	0·1	கிராம்
வாத்து	0·5	,,
முயல்	1·0	,,
ஆடு	1.25	,,
பன்றி	1·40	,,
மாடு	2·0	,,
கோழி	14·0	,,

பறவைகள் இச்செடியில் உட்கார்ந்தாலே அவைகளுக்குத் தீங்கு ஏற்படுகின்றது.

விதைகளை எதற்காகவேனும் உபயோகப்படுத்த வேண்டி வந்தால், ரிஸினை முழுதும் போக்கவேண்டும். பிண்ணாக்கைப் பலதடவைகள் தண்ணீரிலோ, 10 சதவிகிதம் உப்புத் தண்ணீரிலோ கழுவினால் போதும். கழுவு நீரை ஒருவரும் நெருங்காத இடத்தில் கொட்டவேண்டும். அல்லது பிண்ணாக்கை 140°C உஷ்ணத்தில் 60 — 90 நிமிடங்கள் உஷ்ணப்படுத்தினாலும், ரிஸின் அழிக்கப்பட்டுவிடும்.

மனிதன் அல்லது விலங்குகள் நடமாடும் இடங்களில் இச் செடிகளை வளர்ப்பது நல்லதல்ல. பள்ளிச் சிறுவர்களும், சிறு குழந்தைகளும் விதைகளை விளையாட்டாக விழுங்கிவிட ஏதுவாகும். கண் கெட்டபின் சூர்ய நமஸ்காரம் செய்து என்ன பயன்? அதனால் நாமும் நம் குழந்தைகளும் இவ்விதைகளின் பயங்கர விளைவுகளைப் பற்றி தெரிந்துகொண்டால் 'வருமுன் காப்பவர்'களாக இருக்கலாம். " அபாயம் 11000 வோல்டுகள் " என்று சில மின்சார கம்பங்களில் போட்டிருப்பதுபோல, ஆமணக்கு செடிகள் உள்ள தோட்டங்களிலோ, ஆமணக்கு விதைகள் விற்கும் இடங்களிலோ " அபாயம்; ஆமணக்கு என்று போட்டால் கூட தவறில்லை.

புற்றுநோயும் ரத்தக்கொதிப்பும்

புற்றுநோய், ரத்தக்கொதிப்பு; ஹிருதயநோய் இவைகள் இன்று மக்கள் சமுதாயத்திடையே பரவி வரும் நோய்கள். இவைகள் ஏற்பட்டு வாதனைப்படுபவர்களைப்போல், இவைகள் ஏற்பட்டு விடுமே என்று பயத்தால் சிரமப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமே. மனிதனின் நினைப்பே அவனை உருவாக்குகிறதென்றொரு பழமொழி உண்டு. அது உண்மையானால் நோய் வருமோ என்ற கிலியும்கூட நோய்க்குக் காரணமாகக்கூடும். இந்நோய்கள் வரக் காரணமாகக் கூடியவை எவை என்பதைப்பற்றிச் சிறிது யோசிபபோம். ஆயுர்வேதம் இதைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறது? கபத்தால் ஏற்படும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் அடைப்பே இவ்விருநோய்களுக்கும் காரணமாகிறது. ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் என்பவை ரத்தம் முதலிய திரவதாதுக்களைப்பல இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்லும் குழாய்கள். இவைகளில் ஏற்படும் அடைப்பை ஸ்ரோதோரோதம் என்பர்.

கபத்தால் ஏற்படும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் அடைப்பு (ஸ்ரோதோரோதம்) பலவகைப் படலாம். மற்ற இரு தோஷங்களால் ஏற்படும் ஸ்ரோதோரோதமும் பல வகைப்படும். இந்த மார்கத் தடைகளின் எல்லா வகைகளையும் நன்கு புரிந்துகொள்வது நல்லது. நவீன விக்ஞான ரீதியில் இதை ஒத்திட்டும் பார்க்கும் போது பழைய ரீதிக்கும் இவ்விக்ஞான ரீதிக்கும் உள்ள வேற்றுமை நன்கு புரிபடும். நம் முன்னோர்கள் அனேகப் பொருள்களிலுள்ள பொதுத் தன்மை (ஸாமான்ய தர்மம்)யை முக்கியமாகக்கொண்டு ஒவ்வொன்றையும் ஒவ்வொரு வர்க* (வகுப்பு)மாக சேர்த்துள்ளனர். நவீன விக்ஞான ரீதியில் ஒவ்வொரு பொருளிலுள்ள தனித்தன்மை (விசேஷ தர்மம்)யைக் கொண்டு தனித் தனியாகப் பிரித்துள்ளனர். பிராசீனர்களின் பஞ்ச மஹாபூதங்கள் நவீனர்களின் பல்வேறு தத்துவ (எலிமெண்ட்)ங்களின் தொகுப்பாக இருக்கலாம். அம்மாதிரியே ஆயுர்வேதத்தின் திரிதோஷங்களும் அதன் அவாந்தர பேதங்களும் நவீனர்கள் கண்ட பல்வேறு வஸ்துக்களின் வர்கத்தொகுப்பாகும். அம்மாதிரியே முன்னோர்கள் கூறியுள்ள சுவாஸம் காஸம் என்று பெயர் கொடுக்கப்படும் ரோகங்களும் நவீனர்கள் கண்ட பல்வேறு ரோகங்களின் வர்க்கத் தொகுப்பேயாகும். முன்னோர்களுக்கும் நவீனர்களுக்கும் லக்ஷயத்திலுள்ள இவ்வகை பேதமே ஸ்ரோதோரோத விஷயத்திலும் புலப்படுகிறது.

1. மந்த குணத்தால் ஏற்படும் தடை *அனுலோம தாது க்ஷயத்தால் ஏற்படும் ராஜயக்ஷ்ம நோயில் ரஸத்தைத் தாங்கிச் செல்லும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் அடைபடுவது முக்கிய காரண மாகின்றது. இதில் கபத்திலுள்ள மந்த குணம் அதிகமாவது காரணமாகின்றது. ஸ்ரோதஸ்களையும் அவயவங்களையும் குறுக்கி நீட்டி இயங்க வைக்கும் வ்யானம் ஸமானம் முதலிய வாயுக்கள் இந்த மந்த குணத்தால் ஸஞ்சரிக்க முடியாமல் தடைபடுகின்றன. அதன் காரணமாக, ஸ்ரோதஸ்களில் நகர்ந்து வரும் பொருள் களின் நடை மெதுவாகி பொருள்களின் அளவிலும் குறைவு ஏற் படுகின்றது. எந்த அவயவத்தில் ரஸதாதுவின் சேர்க்கை குறை கிறதோ, அந்த அளவு அதன் இயற்கை செய்கைகளும் குறைவு படுகின்றன. க்ஷயத்தில் ரஸதாதுவின் அளவும் வேகமும் குறை வதால், மேல் ரக்தாதி தாதுக்களுக்கும் தாதுக்களாலான உறுப் புகளுக்கும் வளர்ச்சியும் பலமும் குறைகின்றன. அம்மாதிரியே காமலையிலும் கல்லீரலிலிருந்து பித்தத்தைக் கொணரும் குழாய்களில் கபத்தின் மந்த குணம் மேலீட்டால் ஏற்படும் அடைப்பு காரணமாக பித்த நடை குறைந்து விடுகின்றது. அதனல் அங்கு மெதுவாக ஓடி தடைபட்டிருக்கும் பித்தக் கசிவை உறுஞ்சி வெளியாக்கும் மற்ற பித்த வாயுக்களின் வேலை அதிக மாகி, கெட்டியான பித்தம் மெதுவாக உடல் முழுவதும் பரவி விடுகின்றது. சிலசமயம் பித்தம் அளவு மிகுந்து கெட்டியாகிக் கல்லாக மாறிவிடும். கனமான பித்தம் குடலுக்கு வந்து சேருவதைக் கபம் தனது மந்த குணத்தைக்கொண்டு தடுப்பதால் பித்தத்தைக் குடலுக்குக் கொணர இயங்கும் வியான வாயுவும் தடைபடுகிறது. தடைபட்ட வியான வாயு கோபமடைந்து தடையில்லாத மற்ற பாகங்களில் வேகமாகப் பித்தத்தை அதிக அளவில் சேர்த்து விடுகின்றது. ஆக கபத்தின் மந்த குணத்தால் பித்தத்தில் ஏற்படும் நிலைகள் இரண்டு ஒன்று கெட்டியாதல், மற்ரென்று உலர்ந்து கல்லாதல். இம்மாதிரியே மற்ற ரோகங் களிலும் கபத்தின் மந்தகதியால் ஏற்படும் ஸ்ரோதோரோதத்தை அறிந்து கொள்ளமுடியும்.

2. கப வர்க்கத்திலுள்ள திரவ்யத்தால் அடைப்பு - காரி உமி ழும் கபப் பொருளால் தொண்டை முதலிய சுவாஸ இந்திரியங் களில் ஏற்படும் அடைப்பு யாவருமறிந்ததே. கர்பத்திலுள்ள சிசுவின் தொண்டையில் கபம் அடைத்திருப்பதால் அது மூச்சு

* அனுலோம தாது க்ஷயம் என்பது ரஸதாது புஷ்டியாகாத தால் ரக்தமும், ரக்தம் புஷ்டியடையாததால் மாம்ஸமும் என கிரம மாக மேலுள்ள தாதுக்கள் புஷ்டியடையாது க்ஷயமடையும் நிலை.

விடுவதில்லை. இது இயற்கையான அளவிலிருந்தால், பிரஸவ மான பின் அழ ஆரம்பித்து கபமும் வெளியாகி மூச்சு விடும். ஆனால் கர்ப்பத்திலிருக்கும்போது தாய் கபமதிகமாகும் வகையில் ஆஹார விஹாரங்களை அமைத்துக்கொண்டால், அவளுக்கே சளி, கபகாஸ மிருந்தால், கர்ப்பத்திலுள்ள சிசுவிற்கும் கபம் அதிகமாகி தொண்டையிலுள்ள சளி பிரஸவித்த பின் எளிதாக வெளியாகாது. அதனால் பிராணவஹஸ்ரோ தஸ்ஸுகளில் ஏற் படும் தடை காரணமாக பிராணபயம் ஏற்படும். இதனால் வாத கபங்கள் ஸம அளவில் இருக்குமாறு தாய் தனது கார்யங்களைக் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டியது அவசியமாகின்றது. சாகாச்ரித காமலையிலும் இவ்விதம் ஏற்படலாம். பச்யமாசயமான சிறு குடலில் ஏற்படும் கப மிகுதியால், அல்லது கபத்தால் ஏற்படும் கிருமிகளால் பித்தஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் அடைப்பு ஏற்படலாம். இது நாம் மலமாகக் கண்ணால் காணும் கபத்தால் ஏற்படும் அடைப்பு.

வேறு விதமாகவும் கப அடைப்பு ஏற்படலாம். ரஸ தாதுவி லிருந்து பாக காலத்தில் கபம் மலமாகப் பிரிகின்றது. இவ்விதம் பாக காலத்தில் பிரியும் கபமும் ஆங்காங்கு தங்கி ஒட்டிக்கொண்டு வழியை மறைக்கலாம். அல்லது ரஸதாது ஒரு ஸ்ரோதஸ்ஸின் மார்கத்திலுள்ள அவயவங்களையோ அல்லது ஸ்ரோ தஸ்ஸு களையோ போஷிக்கச் செல்லும்போது ரஸத்திலிருந்து பிரியும் தருவாயிலுள்ள கபம் அளவில் அதிகமாகி, ரஸரக்தங்களுட னேயே ஸ்ரோ தஸ்ஸுகளில் செல்லும்போது, கலைகளில் ஒட்டிக் கொண்டு ஸ்ரோதஸ்ஸுகளில் தடிப்பை ஏற்படுத்தி துவாரத்தைச் சிறிதாக்கி விடலாம். அப்பொழுது அதனூடே செல்லும் பொரு ளின் அளவு குறையலாம். இவ்விதம் ஸ்ரோ தஸ்ஸுகளில் சேரும் கபம், சேருமிடத்தைப் பொறுத்து மாறுபாடடைகின்றது. அதாவது பிராணவஹமான ஸ்ரோதஸ்ஸுகளின் மூலமான ஹ்ருதயத்திலும் ரஸவஹ ஸ்ரோதஸ்ஸுகளிலும் கபத்தின் மந்த குண மதிகமாவதன் காரணமாக கபத்தால் ரஸரக்தங்கள் செல்லு தல் தடைபடும்போது பிராணவஹஸ்ரோதஸ்ஸான சுவாஸா சயத்தில் கபம் வந்தடைகின்றது. இது காஸத்தின் காரணமாகி க்ஷயநோய்க்கு உதவுகின்றது.

"ஸ்ரோ தஸ்ஸுகளில் அடைப்பு ஏற்படும் போது ரஸம் தடைபட்டு தன்னிடத்திலேயே அளவுக்கு மீறி வெளியாகின்றது. அவ்விதம் வெளியாகும்போது காஸமாக மாறி பல உருவத்தில் மேல் வழியாக பிரவிருத்திக்கின்றது" என்கிறார் சரகர். இங்கு ஏற் படும் ரஸவிருத்தி என்பது ரஸம் தன்னிடத்திலே அதிக அளவை

அடைந்து, இடம் போதாமை காரணமாக எதிர்த்து மற்ற ஸ்தானங்களையும் ஆசிரயிக்கிறது என்பதைத்தான் குறிப்பிடுகின்றது.

பிரவாஹிகை எனும் வயிற்றுக் கடுப்புடன் கூடிய சீதபேதியில், பக்வாசயத்தில் கபத்தால் ரஸரக்த ஸஞ்சாரம் தடைபடுகின்றது அல்லது கபம் மலமாகி அதிகமாகி அங்கு தங்குகிறது. அதன் காரணமாக அபான வாயு கோபமடைகின்றது. மலத்தை வெளிப்படுத்தும் தன்மையுள்ள அபான வாயுவின் கோபத்தின் விளைவாக அடிக்கடி மலம் வெளியாகும் உணர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. சில சமயம் மலம் முதலியவை வெளியாகின்றது. சில சமயம் உணர்ச்சி மட்டும் ஏற்பட்டு மலம் முதலியவை வெளியாவதில்லை. கபத்தின் ஸஞ்சயம் இருப்பதால் அடிக்கடி மலம் வெளியாகும் தூண்டுதல் ஏற்படுவதால், இருவித உணர்ச்சிகள் ரோகிக்கு ஏற்படுகின்றன. ஒன்று மலம் வெளியான பின்பும் நன்கு மலசுத்தியானதால் ஏற்படும் திருப்தி நோயாளிக்கு ஏற்படுவதில்லை. அதனால் மறுபடியும் மலம் வெளியாகலாம் என்ற எண்ணத்துடன் மலத்தை வெளியாக்க முக்கிப் பிரயத்தனம் செய்வான். இதையே பிரவாஹணம் என்கிறோம். இந்த முக்கலே (பிரவாஹணத்தையே தனி லக்ஷணமாகக் கொண்டு பிரவாஹிகை ஏற்படுகின்றது

இவ்விதமே காஸத்திலும் சுவாஸத்திலும் இருமி இருமிக் கபம் வெளியாவதும், இருமியும் வெளியாகாமலிருப்பதும், கபம் வெளியாக இருமுவதுமாக கபவாத கோபத்தை அங்கு உணர்கிறோம்.

ஓரிடத்தில் மாத்திரம் ஏற்படும் கப விருத்தியைப்பற்றி சற்று ஆராய்வோம். இனிப்பு சுவை மிகுதியாக உண்பதால் ஏற்படும் நோய்களைப் பற்றியும் கபத்தால் மாத்திரம் ஏற்படும் (கப நாநாத்மஜம்) வியாதிகளைப் பற்றியும் உள்ள குறிப்புகளைப் பார்க்கும் போது கபத்தின் தனிப்பட்ட ஸ்வபாவம் நமக்குப் புலப்படும். கபத்தின் இயற்கையான ஸ்வபாவம் வளர்ச்சியும் புஷ்டியுமாகும். இந்த கபத்தின் இயற்கைச் செய்கை, சரீரத்திற்கு இதமான அளவில் அதிகரிக்கப்பட்டால், தாதுக்களும் உபதாதுக்களும் இயற்கையான அளவில் (ப்ராகிருதமான) புஷ்டியையும் வளர்ச்சியையும் பெறுவதைப் பார்க்கலாம் அது ஆரோக்யத்தைக் கொடுப்பதாகவே அமையும். ஆனால் இந்த கப வ்ருத்தி இயற்கைக்கு முரண்பட்டதாக ஆனால் கபம பிரகோபமடைந்து சரீரத்திற்கு அஹிதமான அளவில் (விக்ருத) புஷ்டி ஏற்படுகின்றது. அதனால் வியாதி ஏற்பட கபத்தின் இயற்கைச் செய்கையில் மாறுதல் காணப்படுகின்றது.

இதை ஓர் உதாரணத்தைக்கொண்டு விளக்குவோம். ஓர் தோட்டத்தையும் காட்டையும் எடுத்துக்கொள்வோம். தோட்டத்திலுள் மரம் செடி கொடி வகைகள் ஒரே சீராக நல்ல வளர்ச்சி பெறும் வகையில் ஒரு கட்டுப்பாட்டுடன் வளர்க்கப்படுகின்றன. ஆனால் காட்டிலோ இதற்கென ஒரு கட்டுப்பாடின்றி வளர்வதால் ஓரிடத்தில் அடர்ந்தும் ஓரிடத்தில் அழிந்தும் அவை காணப்படுகின்றன. அதேபோல ப்ராகிருதமான கப புஷ்டி தோட்டத்தைப் போலவும், வைக்ருதமான கப புஷ்டி காட்டைப்போலவும் தோற்றமளிக்கும். வைக்ருத கப புஷ்டியில் ஓரிடத்தில் கபத்தின் அடர்த்தியும் மற்றோரிடத்தில் கபமின்மையும் காணப்படுவதுமுண்டு.

கபம் தன்னியற்கை அளவில் இயற்கையான முறையில் வளர்ச்சியும் புஷ்டியும் பெறும்போது கபம் ஸமாவஸ்தையிலேயே இருக்கின்றது முரண்படும்போது கபம் விஷம (சம நிலையற்ற) நிலையில் இருக்கிறது. கபம் தன்னளவில் குறையும்போது, குறைவின் தாரதம்யத்திற்கேற்பவும், கபத்தின் அளவு ஸர்வாங்கத்திலா அல்லது ஒரங்கத்தில் மட்டுமா என்பதையனுஸரித்தும், வித்யாஸம் ஏற்படுகின்றது. ஸம நிலையிலோ அளவு அதிகரித்த நிலையிலோ குறைந்த நிலையிலோ வாயுவின் தொடர்பும் பெறும் போது கபத்தை இன்னும் விஷம நிலையில் கொண்டு விடுகின்றது. அதனால் சரீரத்தில் ஏதாவதொரு அவயவத்திற்கு வளர்ச்சியும் மற்றொன்றுக்குக் குறைவும் ஏற்படுகின்றது. வாயுவின் ஸ்வபாவ குணமான விஷமத்தன்மை அல்லது கட்டுப்பாடற்ற – நிலையற்ற தன்மை இதற்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது. இவ்வித நிலையற்ற தன்மை பற்பல இடங்களில் பற்பல உருவத்தைப் பெறச் செய்கின்றது.

உதாரணமாக பிரகோபமடைந்த கபம் வாயுவினால் சலனமடைந்து ரத்த தாதுவை (அதாவது நவீனர்கள் ரக்த கணங்கள்-ரெட் கார்ப்ஸ்ல்ஸ்) அடையும்போது அதன் ஒவ்வொரு கணங்கள் உருவில் அதிக வளர்ச்சி பெறுகின்றது. இதை அணுவீக்ஷண யந்திரத்தின் (மைக்ராஸ்கோப்) மூலமாக நாம் அறியமுடியும். இந்த ரக்தகணங்களை மாக்ரோஸைட் (Macrocyte) என்பர். ஆயுர்வேத நோக்கில் இந்நிலை கபத்தால் ஏற்படும் பாண்டு நோயில் காணலாம்.

கபம் குறையும்போது இதே ரத்த குணங்கள் இளைத்துவிடுகின்றன. இதை மைக்ரோஸைட் (Microcyte) என்பர். இது வாதபாண்டுவில் ஏற்படும் ஓர் நிலை. பித்த பாண்டுவில் பித்தத்தின் திரவ குணம் அல்லது அதன் திரவநிலை மாத்திரம்

அதிகமாவதால், ரக்தகணங்கள் அளவில் பெருத்திருந்த போதிலும் அவைகளின் நிறம் குன்றிக் காணப்படுகின்றன.

ஆனல் வாயுவின் கோபமும் மிகுந்து, அதன் நிலையற்ற தன்மையும் பெருகி, கபமும் அதிகமாகும்போது கபம் வாயு வேகத்தில் ஆங்காங்கு சிதறிப்போய் விடுவதைக் காணலாம். அதனல் ரக்த கணங்களில் (ஸ்தானஸம்சிரய காலத்தில் அடைந்த) கபத்தின் காரணமாக சில பெருத்தும், கபம் சிதறிப் போய் தன்னிடம் தங்காததால் சில இளைத்தும் காணும். இதை அணுவீக்ஷண யந்திரத்தில் காணலாம். இதை ஏனிஸொஸை டோஸிஸ் (Anisocytosis) என்பர்.

வாதத்தின் விஷமத் (நிலையற்ற) தன்மை காரணமாக ஸமமாகவோ அளவில் அதிகமாகியோ குறைந்தோ உள்ள கபம் விஷமத் தன்மையுடன் பல்வேறு தாதுக்களில் தங்க நேரலாம். அதாவது மாம்ஸ தாதுவில் இவ்விதம் கபம் சேர்ந்த தாகக் கொண்டால், அங்கு தனிப்பட்டு ஒரு தசை அளவுக்கு மீறி பருத்தோ இளைத்தோ காணும். இதை Pseudo muscular Hypertrophy என்பர். இது வாத விக்ருதியால் ஏற்பட்டதால் இதை எண்ணெய் தேய்ப்பது, பிடித்துவிடுவது முதலிய வாத சிகித்ஸையால் சரியாக்குகிறோம். அலோபதி வைத்ய முறையில் இதற்கு சிகித்ஸை கிடையாது. நமது கிழி தேய்த்தல் பிழிச்சல் பிடித்துவிடுதல போன்ற சிகித்ஸைகள் நல்ல குணம் தருகின்றன.

மற்றொன்றும் கவனிக்கவேண்டும். கபம் சரீரத்திற்கு புஷ்டியையும் வளர்ச்சியையும் அளித்து தாங்குகிறது என்பதன் பொருள் என்ன? கபம் ரஸதாதுவின் அங்கமாக உடல் முழுதும் பரவிச்செல்லும்போது தாதுக்கள் உபதாதுக்கள், இவை களாலான அவயவங்களுக்கு புஷ்டியளிக்கின்றது. ப்ராகிருத நிலையில், இதே கபம் இயற்கையான அளவிலும தன்மையுடனும் ரஸத்திலிருந்தும் பிரிந்து ஹிருதயம், ச்வாஸகோசம், எலும்பு இவைகளின் சந்திகளில் உள்ள ச்லேஷ்மதரகலைகளில் தங்கி வெளிப்படும்போது தனது காரியங்களைச் செய்கின்றது. சிலசமயம் இதே கபம் தாதுக்களின் பாகத்திற்காக உள்ள அக்னியின் சக்தி குறைவு ஏற்படும்போது தாது புஷ்டி போன்ற தன் ஸ்வபாவ காரியங்களைச் செய்யாது ஒரிடத்தில் சேருகின்றது. அதனல் ஹிருதயத்தில் பளு, ச்வாஸம், காஸம், ஸந்திகளில் வீக்கம், பிரமேகம் முதலிய நோய்கள் உண்டாகின்றன. அதனல் ரஸமும் கபமும் ஒரே விதமான செய்கைகளைச் செய்கின்றன என்பதை ஒருவாறு உணரமுடியும்.

ஆக, கபம் ரஸதாதுவின் அங்கமாக இருந்துகொண்டு சரீரத்தின் புஷ்டியையும் வளர்ச்சியையும் தருகிறது. இது சரியாக நடந்தால் சரீரத்தின் வளர்ச்சியும் புஷ்டியும் சீராகஇருக்கும். வளர்ச்சி தன் நிலே மீறினல், சரீரத்தின் அவயவங்களில் வளர்ச்சி விகாரமாக ஏற்படுகின்றது. இனிப்பு சுவையின் அதி உபயோகத்தால் ஏற்படும் வியாதிகளேக் குறிப்பிடும் பிரகரணத்தில் இவைகளின் தொகுப்பைக் காணலாம் முக்கியமாக கீழ்க்கண்ட நிலேகள் குறிப்பிடப்படுகின்றன. ஸ்தூலித்தல், (மேதஸ் அதிகமாதல், அல்லது உடல் கனமதிகரித்தல்) ச்லீபதம், கலகண்டம், கண்டமாலே உதரம், கிருமிரோகம், கலசோபம், கண் முதலியவைகளில் கசிவு மிகுதியாதல், தொண்டை உள்நாக்கு மூக்கு இவைகளில் சதை வளர்ச்சி, உதர்தம் (காணுக்கடி—தடிப்பு) அர்புதம் முதலியவை. இவைகளேத் தனித்து ஆராய்வோம்

ஸ்தூலித்தல் :- உடலில் எங்கும் மேதஸ் நிரம்பி விடுகிறபடியால், உடல் கனத்துவிடுகிறது சிலசமயம் தனித்து ஓரிடத்தில் மேதஸ் சேர்வதால் மேதோர்புதம் (Lipoma) ஏற்படுகின்றது. நோயாளியே உடல் கனத்திருப்பதை உணர்வதால், சோம்பலும் அசதியும் ஏற்படுகின்றது ச்லீபதத்தில் கை கால் அண்டம் முதலிய இடங்களில் இவ்விதம் தடை ஏற்பட்டு வீக்கம் உண்டாகின்றது கலகண்டம் என்பது சில்லிகா கிரந்தி (தைராய்டு)யில் ஏற்படும் வீக்கம் Goitre எனப்படுவது கண்டமாலே என்பது கழுத்தைச்சுற்றியுள்ள பல கிரந்திகளில் ஏற்படும் வீக்கம் Scrofula எனப்படுவது உடல் முழுவதும் இது ஏற்படின் அப்பசி எனப்படும். சரகர் இதை க்ரந்தி விஸர்பம் என்கிறர் உதரத்தில் வீக்கமும் ஸ்ரோதோரோதமும் ஏற்படுகின்றது. கிருமிரோகம் கபமதிகமாகக் கூடிய காரணப்பொருள்களாலேயே ஏற்படுகின்றது. கபம் பாகமாகாமல் ரஸதாதுவிலிருந்து பிரியாமல் உடல் முழுவதும் சுற்றி வரும்போது தொண்டை, கழுத்து. கண். குடல், மூக்கு, பஸ்தி இவைகளில் தங்கி ஆங்காங்கு மாறுபட்ட லக்ஷணமுள்ள கசிவுகளே உண்டாக்கி இயற்கைக் காரியங்களுக்கு தடை செய்கின்றது. இவ்விதமே ஓரிடத்தில் தனிப்பட்ட வளர்ச்சி ஏற்படுவதன் காரணமாக கிலாயு, (அடினுய்டைடிஸ் டான்ஸிலேடிஸ்) கலசுண்டி (யுவுலேடிஸ்) நாஸார்புதம் போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றன.

ரத்தக் கொதிப்பும் ரத்த அமுக்கம் மிகுதியும் காணப்படும் (Blood Pressure) நோய்களில் தமனிகளில் தாதுபோஷக அம்சங்கள் தங்கிவிடுவது ஒரு காரணமாகின்றது. கபநாநாத்மஜ ரோகங்களில் இதை தமனீ உபலேபம் அல்லது தமனீ பிரதிசயம் என்பதாக இதைக் குறிப்பிடுகின்றனர். இந்த நோயில் தமனிகளில்

ரஸத்தின் மூலமாக சரீரத்தில் பரவிவரும் அஸ்திபோஷகமான சுண்ணும்பு சத்தும் மற்ற நார் போன்ற தாது அம்சங்களும் தங்கி விடுவதால் அங்கு தடிப்பு ஏற்பட்டு ரத்த அமுக்கத்திற்கு தடை ஈற்படுகின்றது. இதனுல் வியான வாயுவின் ரஸரக்தஸஞ்சாரகார்யம் தடைபடுகின்றது. அதனுல் அதிக அளவில் ரத்த தமனிகளில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வியாதி ஏற்படுகின்றது. இது ஒருவகை ரத்தக்கொதிப்பிற்குக் காரணமாகின்றது.

உதர்தம் எனும் தடிப்பு இயற்கையில் கபப்ரகோபம் ஆகும் காலத்தில் தோலில் கபம் சேர்வதால் அரிப்புடன் ஏற்படுகின்றது. கபசிகித்ஸையால் இதுவும் குணமடைகின்றது. அர்புதம் (Tumour) என்பது உயரம் பருமன் குறுக்களவு இவைகளில் ஒருவித நியமமின்றி ஒரு வளர்ச்சி. உருவளவில் நிர்ணயமுள்ள வளர்ச்சி கிரந்தி (Cyst) எனப்படும். அர்புதம் என்பது மலே. (ஆபூ என குஜரத்தில் உள்ளது) அதுபோல் உயரத்திலோ அகலத்திலோ பருமனிலோ ஒரு கட்டுப்பாடில்லாமல் வளர்வதால் அர்புதம் எனப்பெயர். கிரந்தி என்பது பை. அதன் வளர்ச்சி நீளத்திலும் அகலத்திலும் பருமனிலும் பையை நிரப்பும்போது ஏற்படுவதுபோல் ஒரு கட்டுப் பாட்டுக்குள் அடங்கியிருக்கும். அதனுல் கிரந்தி எனப்படும்.

கபம் ஸ்ரோதோரோதம் ஏற்படுத்தும்போது ஒன்று அர்புதமாகியோ, மந்த குணம் காரணமாகவோ, ரஸத்தினுடன் ஸஞ்சரிக்கும்போது அளவில் மிகுந்து ஓரிடத்தில் சேர்வதாலோ, பூச்சு மாதிரி ஒட்டிக்கொண்டோ, கிருமியாக மாறியோ ஸ்ரோதஸ்ஸுகளே அடைத்து ரஸரக்த ஸஞ்சாரத்திற்கோ பித்தம் முதலியவைகளின் ஸஞ்சாரத்திற்கோ தடை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்தத் தடை எவ்வகையானதோ அதற்கேற்றபடி சிகித்ஸை அமைகின்றது.

இனிப்பு சுவையை அதிகமாக உபயோகிப்பதால் உண்டாகும் நோய்களின் கூட்டத்தில் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டியவை அர்புதமும் தமனி உபலேபமும் அர்புதம் இருவகைப்படும். மிருது (Benign) தாருணம் (malignant) என காண்ஸர் எனப்படும் புற்றுநோய் தாருண வகையைச் சேர்ந்தது. இக்காலத்தில் அர்புதங்கள் (ட்யூமர்) அதிக அளவில் உண்டாவதாகத் தெரிகின்றது. ஒன்று இந்த நோய் இக்காலத்தில் அதிக அளவில் உண்டாவதாக இருக்கலாம். அல்லது முற்காலத்தில் இதைத் தனித்து அறியக்கூடிய சாதனங்கள் கிடைக்கப் பெருதிருந்ததால் விவரமறியப்படாதிருந்ததாயும், இன்று இவ்வகை நோய்களேத் தனித்து அறிய வசதி மிகுந்திருப்பதால், (எக்ஸ்ரே முதலிய கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உபயோகத்திலிருந்து வருவதால்) இவை தனித்து அறியப்படுவதால் முன்னர் அறியா

திருந்தது இன்று அறியப்படுவதாக எண்ணிக்கை மிகுந்திருக்கலாம். வேறொரு காரணமும் கூறப்படுகின்றது. இது சற்று வியப்பளிக்கும், அதாவது முன்பு இருந்ததைவிட இப்போது மக்களின் ஆரோக்கியம் சீரமைக்கப்பட்டுக் கருத்துடன் பாதுகாக்கப்படுவதால், மனிதனின் வாழ்நாள் நீண்டு காணப்படுகிறது. வயோதிக நிலையில் அதிகமாக ஏற்படும் புற்றுநோய் — ஆயுள் நீண்டு வயோதிகர்கள் மிகுந்திருக்கும்போது — அதிக அளவில் காணப்படுவதும் இயற்கையே. இவ்வகைச் சமாதானங்கள் யுக்திக்குப் பொருந்துமோ பொருந்தாதோ, தெரியாது. ஆனால் கான்ஸர் போன்ற நோய்கள் அதிக அளவில் காணப்படுவது என்னவோ உண்மைதான். அதனால் அந்த சமாதானங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கதல்ல. மனிதனின் வாழ்க்கை முறையில் எங்கோ தவறி நடப்பதால் இவ்வகை நோய்கள் மிகுந்து விடுகிறதென்பதுதான் பொதுவாக நாம் ஏற்கக்கூடிய காரணம். எங்கு தவறுகிறான் என்பதைத்தான் நாம் ஆராய வேண்டும்.

தமனி உபலேப (ரத்தக் கொதிப்பு) நோயில் ரஸ ரக்தங்களைத் தாங்கிச் செல்லும் குழாய்களிலும், அதன் ஆதாரமான ஹிருதயம் முதலிய ஆசயங்களிலும் நூல்போன்ற பொருள்கள், சுண்ணாம்பு முதலியவை தங்கி அந்த குழாய்களில் தடிப்பு ஏற்படுத்துவதன் மூலம் குழாய்களின் மென்மையும் சுருங்கி விரியும் தன்மையையும் குறைத்து விடுகின்றது. ரஸ ரக்தங்கள் சரியாக செல்லாது தடைபடுவதும், ரஸ ரக்தங்களை உடல் முழுவதும் கொண்டு செலுத்தும் வியான வாயுவின் செய்கை தடைபடுவதும், தடைபட்ட வியான வாயுவின் வேகமதிமாகி மென்மையகன்று தடித்திருக்கும் ரத்தக்குழாய்களை அழுத்தும்போது அவைகளின் அமுக்கத்தின் பிரதிபலிப்பு ஆங்காங்கு எதிர்படுவதுமாக ரத்தக் கொதிப்பு உணரப்படுகின்றது. இந்நோயும் இந்நாளில் மிகுந்த அளவில் காணப்படுகின்றது. அத்துடன் ஹிருதய நோய்களும் அதனால் ஏற்படும் அகால மிருத்யுவும் தினமும் பெருகிக்கொண்டேதான் வருகிறது.

ஆக கான்ஸர் எனும் புற்றுநோய், தமனி பிரதிசயம் எனும் ரத்தக்கொதிப்பு, ஹிருதய ரோகம் இம்மூன்றும் இக்காலத்தில் கேடு விளைவிக்கும் கெட்ட பரிணாமங்கள். இதை ஒவ்வொரு வைத்ய முறையும் ஆராய்ந்து பார்க்கத்தான்வேண்டும். ஆயுர் வேதமும் இதை ஆராய வேண்டும். கான்ஸர் ரத்தக்கொதிப்பு அதனால் ஏற்படும் ஹிருதய நோய் இவை எல்லாவற்றிற்கும் இனிப்பை அதிகமாக உபயோகிப்பது அல்லது அதனால் ஏற்படும் கபப் பிரகோபம்தான் காரணம் என முன் குறிப்பிட்டோம். இதை வேறுவிதமாகக் கூறின் இன்று உணவுப் பொருள்களில்

கசப்பு சுவையுள்ள பொருள்கள் அளவிற் குறைந்து சேர்க்கப் பட்டோ அல்லது முற்றிலும் சேர்க்கப்படாமலோ இருப்பதுதான் காரணமெனவும் கூறலாம்.

நோயற்ற வாழ்விற்கான சாதனங்களைப்பற்றிக் கூறும்போது அறுசுவை உண்டியின் மகத்துவத்தை ஆயுர்வேத நூல்கள் மிகவும் போற்றியிருக்கின்றன. இன்று வைத்யர்கள் இவ்விஷ யத்தை கவனிப்பதில்லை ப்ரோடீன் விடமின் போன்ற உணவு பாகுபாடுகளை அதிகமாகப் பழக்கத்தில் வைத்யன் கொண்டு வந்துள்ளான். ப்ரோடீன் வைடமின் முதலியவை உபகாரமா யிருப்பின் அவைகளை ஏற்பதில் தவறில்லை எனினும், அதற்காக ஆயுர்வேதம் கூறும் அறுசுவை உண்டி, அவைகளில் பஞ்சபூதத் தன்மை, வாயு பித்த கபங்களின் சமத்துவம் போன்ற உணவு தத்துவங்களை அவன் மறக்க வேண்டியதில்லை. ஆரோக்கியத் திற்கு இந்தத் தத்துவங்களே மிகவும் பயனளிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. உணவு விஷயத்தில் ப்ரோடீன் விடமின் என்ற தத்து வங்களை ஆராய்வதைக் காட்டிலும் உஷ்ணம், சீதம், ஸ்நிக்தம், வரண்டது, எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது (லகு), எளிதில் ஜீர்ண மாகாதது (குரு) முதலிய குணங்களையும் சுவை-வீர்யம்-குணம் இவைகளையும் மனதிற் கொள்ளுவதே உணவு முறைகளை வகுக்க நன்கு உதவும்.

அறுசுவைகளையும் உபயோகித்துக்கொள்வதென்ற நியமத் தில் மற்றொரு நியமமும் உண்டு. அதாவது அறுசுவைகளையும் உபயோகித்து வரும்போதே தனது தேகநிலை, தேசம், காலநிலை இவைகளை மனதிற்கொண்டு, அந்தந்த காலத்தில் இயற்கையாக அதிகமாகும் வாதாதி தோஷங்களைச் சமநிலையில் கொணர அந்தந்த தோஷங்களுக்கு விபரீதமான சுவைகளை அதிக அளவில் சேர்ப்பதும் அவசியமாகும். (அதாவது வாயு அதிக மாகும் காலத்தில் வாயு விரோதியான இனிப்பையும், பித்தம் அதிகமாகும்போது பித்த விரோதியான கசப்பு, இனிப்பு முதலியவைகளையும், கபமதிகமாகும்போது கசப்பு, உரைப்பு முதலியவைகளையும் தன்மையறிந்து உபயோகிப்பது நல்லது).

இந்த நோக்கில் ஆராயும்போது கபத்தை அதிகமாக்கும் இனிப்புச் சுவையின் அதிக உபயோகம் இரு வகையாக ஏற்பட லாம். ஒன்று இனிப்பு சுவையையே அதிக அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது (அதியோகம்) அல்லது இனிப்புச் சுவையின் எதி ரான சுவைகளின் அளவைக் குறைத்தோ, அவைகளை முற்றிலும் சேர்க்காமலோ இருப்பது (ஹீனயோகம் அயோகம்). கபத்தைக் குறைப்பதும் இனிப்பின் எதிரியாகவிருப்பதுமான சுவைகள் உரைப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு என மூன்றாகும். இவைகளில் கசப்பு

மிகவும் சிறந்தது. இதற்கு எளிதான சான்று என்னவெனில், சரீர இனிப்பு, (க்ளைகீமியா) நோயிலும் மூத்ர இனிப்பு (க்லைகோஸ் யூரியா) நோயிலும் நல்ல குணமளிப்பது கசப்பு சுவையுள்ள பொருள் என்பதுதான். உதாரணமாக பாகலிலை அல்லது பூ. வேப்பிலை, கசப்பு நாயுருவி கசப்புக் கோவை, எட்டிக்கொட்டை இவைகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம். இவைகளில் எட்டிக் கொட்டை சிறந்தது. கசப்பு ஜடராக்னியையும் தாது அக்னி களையும் தூண்டி, ஆகாரத்தை நன்கு பாகம் செய்கின்றது. அதனால் கபத்தின் புஷ்டி குறைந்து கப மிகுதியால் ஏற்படும் மூத்திரத்திலும் ரத்தத்திலும் காணப்படும் இனிப்பு குறைந்து விடுகின்றது. கோமூத்ர சிலாஜது பிரமேஹத்தில் மிகச் சிறந் தது. பிரமேஹத்தில் முக்கியமான பலத்ரிகாதி கஷாயத்தில் மர மஞ்சளும் பேய்த்துமட்டியும் முக்கியமானவை. இவை இரண்டும் கசப்பு மிக்கவை. அபின் பிரமேஹத்தில் நன்கு குணம் தரும். அதுவும் கசப்பே. அத்துடன் நாவல், வில்வ இலை போன்ற துவர்ப்பு மிகுந்தவைகளும் இந்த வகுப்பில் காணலாம். ஆக இனிப்புச் சுவைக்குப் பூர்ண விரோதியான சுவை கசப்பாகும். அதனால் கசப்பு சுவையையும் சம அளவில் உணவில் சேர்த்துக் கொண்டு வர அதனால் சரீர போஷணத்திற்கு ஏற்படும் இயற்கை யான நன்மைகளுடன், தன் விரோதியான தித்திப்பும், புளிப்பும் சரீரத்தை நோய்க்கு இடமாகச் செய்வதைத் தடுத்து தித்திப்பும், புளிப்பும் சேர்ந்து அதிகமாகும் பித்த கபங்களை அளவுக்குள் அடக்கி சரீரத்தைக் காப்பாற்றுகின்றது.

இன்று கசப்பு சுவையின் உபயோகம் குன்றக் குன்ற கப வியாதிகள் மிகுந்து காணப்படுகின்றன. பலவித காய்கறிகள் உருவில் கசப்பு சுவையை தேவையான அளவில் முன்பு சாப்பிட்டு வந்தனர். குஜராத்தில் சித்திரை மாதத்தில் தினமும் காலை வேப்பிலையின் ஸ்வரஸம் சாப்பிடும் பழக்கமிருந்து வந்தது.* சித்திரையில் கப பித்தப் பிரகோபமதிகமாகும் காலம், இதைத் தணிக்க கசப்புச் சுவையுள்ள வேப்பிலையின் உபயோகம் மிகவும் உதவியது. நம் நாட்டிலும் சித்திரை மாதத்தில் வேப்பம்பூவை அதிகமாக உபயோகித்து வந்தனர். இன்று வருஷப் பிறப்பன்று பண்டிகையின் ஓரம்சமாக அது கையாளப்படுவதுடன் நின்று விட்டது. இன்று அது பெயரளவில் சித்திரை முதல் நாளன்று மாத்திரம் சிறிதளவு அதைச் சாப்பிடுவதுடன் நின்றுவிட்டது. இவ்விதம் அந்தந்த காலத்தில் ஏற்படும் இயற்கையான தோஷ பிரகோபத்தைத் தணித்துச் சமநிலையில் பாதுகாக்கத் தகுந்த உணவுப் பழக்கங்கள் இருந்து வந்தன. இன்று அவை நாகரிக மோகத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்டுவிட்டன.

கீல் வாயு ரோகங்கள்

(செப்டம்பர் இதழ் தொடர்ச்சி)

விஷவாதம்

விஷத்தினால் விளையும் ஸந்திவாதம் விஷவாதம் எனப் படுகிறது.

பிரங்கம் (Syphylis) பூயமேஹம் (Gonorrhoea) முதலியவை ஒட்டுவார் ஒட்டியாக உண்டாகும் வியாதிகள். இவைகள் விஷ ஜீவாணுக்களால் பரவுகின்றன. இந்த ரோகமுள்ள உடலில் விஷ ஜீவாணுக்கள் பல வித கெடுதிகளை சரீரத்தில் செய்கின்றன. இவ் வியாதிகள் தொத்தியதும் உடனே தகுந்த சிகித்ஸை முற்றிலும் குணமாகும் வகையில் செய்து கொள்ளாவிட்டால், வியாதியின் விஷம் தேஹத்தில் கீல்களில் உறைந்து சிலநாட்களில் கீல்வாயு ரோகத்தை உண்டு பண்ணும்.

இவ்விஷம் முக்கியமாய் அதிகமாய் ரக்ததாதுவைக் கேடுறச் செய்கிறது. ஆதலால் இதனால் விளையும் ஸந்திவாதத்தில் ரக்த வாதத்தின் லக்ஷணங்கள் மிதுதியாய் இருக்கும். ரத்தத்தைக் கெடுக்கும் பிரங்க-பூயமேஹ-விஷம் ரத்தத்திலும் மூத்திரத்திலும் நன்றாய் தெரியக்கூடியது.

பிரங்கமும் பூயமேஹமும் – இந்த நோயுற்ற ஆணுடனாவது பெண்ணுடனாவது உடல் உறவு கொள்ளுவதால் விசேஷமாய் பரவுகிறது. இவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளுக்கும் விஷவாத கீல்நோய் விளைவதுண்டு. ஸ்திரீகளுக்குப் பிரஸவம் ஆகியிருக்கும் உடன்காலில் விஷவாதம் உற்பத்தியாவதுண்டு.

பற்களின் அடியில், தொண்டையில் பூயம் (சீழ்) சேர்ந்து, அதன் விஷத்தினாலும் ரத்தம் கெட்டு கீல்வாயுரோகம் விளைவதுண்டு.

விஷவாதத்தில்–ரத்தவாதத்தில் போல் கைகால் விரல்களின் சிறு சந்திகள் பீடிக்கப்படுவதில்லை. தோள் - இடுப்பு - முழங்கால் முதுகுப்பக்கங்களின் பெரிய ஸந்திகளிலேயே அதிக வேதனை வீக்கம், பிடிப்பு, முடக்கம் முதலிய தொந்திரவுகளைச் செய்யும்.

விஷவாதத்தில் ரத்தம் கெட்டதும் அக்னிபலம் குறைந்து, ஆமமும் அதிகமாகி அதனால் ஆமவாதமும் சேர்ந்து பிடிக்கலாம்.

சிகித்ஸை

விஷவாதத்தில் ரத்தசுத்தி செய்வது பிரதானம். விஷஹரமாகவும் ஔஷதம் அவசியம். வைத்தியரிடம் நேரில் சிகித்ஸை செய்துகொள்ளத்தக்கது. மல்ல ஸிந்தூரம், ஸமீரபன்னகரஸம், ஆரோக்கிய வர்த்தனரஸம், குக்குலுதிகதககிருதம், ரஸகந்தி மெழுகு, அயவீரஸிந்தூரம் இவைகள் கடுமையான நாள்பட்ட விஷவாத-கீல்நோய்களையும் முற்றிலும் குணமாக்கும். வியாதி சொஸ்தமான பின்பு. திரும்பவும் அந்தவியாதி வர ஏதுவில்லாமல் பரிசுத்தமான ஆசரணையில் இருக்கவேண்டும். ஆசரணை தவறினல் முதல் தடவையைப் பார்க்கிலும் மிகவும் கடினமான விஷவாயுநோய் வாட்டும் குணமாவது குறைவு. வியாதி சரீரத்தில் நிலைத்துவிடும்.

ஜீர்ணவாதம்

மேலேகூறிய ஆமவாதம், ரத்தவாதம், விஷவாதம் இம்மூன்று விஷ கீல்நோய்கள் நல்ல முறையில் சிகித்ஸை இல்லாமல் சில காலம் உடலில் ஊறிவிட்டால், அந்தந்த கீல்களில் அசைக்க நீட்டி மடக்க முடியாமல் முடக்கம் சிறுவீக்கம் முதலிய உபத்திரவங்கள் தங்கி விடலாம். இந்த நிலையில் ஜீர்ணவாதங்கள் என்று தனிப் பெயர் கொடுக்கப்படுகிறது. இந்த நிலைக்கு வந்த பிறகு வியாதி சாதாரண சிகித்ஸையினல் நிர்மூலமாய் சொஸ்தமாவது அரிது. ஸ்நேஹ ஸ்வேதாதி பஞ்சகர்ம சிகித்ஸை அடிக்கடி செய்துகொண்டிருந்தால் ஜீர்ணவாதநிலை (Chronic)யிலும் நல்ல குணம் எதிர்பார்க்கலாம்.

ஜராவாதம் அல்லது குப்ஜவாதம்

ஒருசிலருக்கு வயது முதிர்ந்து கிழத்தனம் ஏற்படும்பொழுது எலும்பு ஸந்திகளில் வாயுதங்கி கீல்வாயு ரோகம் ஏற்படுகிறது. பால்யம், யௌவனம், கிழத்தனம் என்று வயது மூன்றுபாகம் உள்ளது. ஆஹார நியமங்களைக் காப்பாற்றிக் கொண்டிருந்த பழய காலத்தில் 70 வயதிற்கு மேல்தான் பொதுவாய் கிழத்தனம் ஆரம்பித்தது. எந்த நியமத்தையும் காப்பாற்ற முடியாத, ஸத்துள்ள உணவும் உற்பத்தியில்லாத இந்தக் காலத்தில் பெரும்பான்மையோர்களுக்கு 50-60 வயதிலேயே கிழத்தனம் வந்துவிடுகிறது.

வயது முதிர்ச்சியில் முதுகு - விலாப் பக்கங்களின் ஸந்திகளில் நுனிகளில் இருக்கும் குருத்து எலும்புகளில் போஷணை சரியாக ஏற்படாமல் க்ஷீணித்துபோய் முதுகு எலும்பு நேராக நிமிர்ந்து

கூனி வளைந்து விடுகிறது. இப்படி ஏற்படும் ஜராவாத ரோகத்தில் மற்ற கீல்வாயுக்களில் போல் வீக்கம் வலி முதலிய ஏற்படுவதில்லை, முதுகு கூனிப்போகிறது என்ற கஷ்டம்தான். சிறுபிராயம் முதல் உடப்புக்கு எண்ணெய் தேய்த்தலும், தகுந்த உடற்பயிற்சியும் விடாமல் செய்து கொண்டிருந்தால், கிழத்தனம் நன்ருய் வந்தாலும், முதுகு எலும்பு கூனல் ஏற்பட முடியாது. கூனல் வந்த பின்பு அய்யங்கத்திஞல் அதிகப்பயன் இராது, உடற்பயிற்சி செய்யவே முடியாது.

ஸந்திவாத நோய்களில் சில விசேஷ குறிப்புகள்

அதிகமான உபவாஸம், உடல் உழைப்பு, புணர்ச்சி, முதலியவைகளினுல் தாதுக்களுக்கு ஏற்படும் க்ஷய, ராஜயக்ஷ்மா-மதுமேஹம் போன்ற ரோகங்களில் ஏற்படும் தாதுக்ஷயம் இவைகளினுலும் ஸந்திவாத ரோகங்கள் உண்டாகலாம் இவைகளில் ஆம தோஷம் காரணமில்லை. தாதுக்ஷயம் ஆதலால் மூலகாரணத்தை யோஜித்து, பத்தியமும் புஷ்டியான உணவு ஒளஷதமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆமவாத ரத்தவாத நோய்கள் அநேகங்களில் தாய்தந்தையரில் ஒருவருக்கு இருந்தால், தனயர்களுக்கு அநேகமாய் சம்பவிக்கிறது. கீல்வாயுரோகிகளுக்குப் பிறந்தவர்கள் சிறு பிராயத்திலிருந்தே, முன் ஜாக்கிரதையாய் உணவிலும் உடற்பயிற்சியிலும் இருந்தால் கீல் வாயு வராமலே தடுத்துக்கொண்டுவிட முடியும்.

எல்லாவித கீல்வாயுக்களும் மழை - பனி - காற்று கடுமையாக இருக்கும் பருவ காலங்களில அதிகத்தொந்திரவு கொடுக்கும். அமா-பூர்ணிமை பருவங்களிலும் தொந்திரவு அதிகமாகும். இக்காலங்களில முன்சவனம் அவசியம்.

க்ரோஷ்டுகசீர்ஷகம் – நரித்தலைவாயு

ஸந்திவாத ரோகங்களுக்கு உபத்திரவங்கள் பல உண்டு. அவைகளில் முக்கியமானது நரித்தலை வாயுரோகம். இது எல்லாவித ஸந்தி நோய்களுக்கும் உபத்திரவமாக சம்பவிக்கலாம். ஆனல் பிரங்கம்-பூயமேஹம் தந்தபூயம் இவைகளின் விஷத்திஞல் ஏற்படும் விஷவாத ஸந்திரோகத்தில் க்ரோஷ்டுக சீர்ஷகம் – (நரித்தலைவாயு) வெகுவாய் உண்டாகிறது.

முழங்கால் எலும்பு ஸந்தியில்- முதலில் மிகவும் கடுமையாக வீக்கம் வலி கொதிப்பு உண்டாகும். எரிச்சலும் அதிகமிருக்கும்.

பிறகு ஸந்தியில் உள்ளும் வெளியிலும் கபமும் லஸீகா என்ற ரத்தத்தின் திரவாம்சமும் சேர்ந்து கொள்ளும். இந்த நிலைக்குப் பிறகு வலி சிறிது குறைவுபடினும் முழங்காலை நீட்டி மடக்குவதில் கஷ்டம் குறைவதில்லை. வீக்கமும் குறையாது. இந்த வீக்கம் – மற்ற விரணக்கட்டிகளின் வீக்கம்போல் சீக்கிரம் பழுக்காது. மிகத் தாமதமாகும். நரியின் தலைபோல் முழங்கால் முட்டில் வீக்கம் எடுத்துக்காட்டுவதால் நரித்தலைவாயு எனப்பெயர்வந்தது. சிகித்ஸையினால் ஸந்தியில் சேர்ந்துள்ள கபம் லஸீகா திரவங்களை வற்றச் செய்வதால் வலி வீக்கம் கணிசமாய் குறைந்தாலும், ஸந்தியின் அசைவு சக்தி நன்றாய் திரும்பவருவதில்லை அநேகமாய் அசைவு கார்யம்குன்றி ஸ்தம்பம்போல் ஆகிவிடுகிறது. இந்த உபத்திரவம் பிரதான வியாதிக்கு ஆதியிலேயே சரியான சிகித்ஸை செய்துகொண்டு விட்டால் சாதாரணமாய் ஏற்படுவதில்லை.

குறிப்பு — கீல்வாயு நோய்களுக்கும் அதனால் விளையும் மற்ற உபத்திரவமான நோய்களுக்கும் தானாக சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவது சாத்தியமில்லை. வைத்தியரிடம் நேரில் வியாதி ஆரம்பத்திலேயே வைத்தியம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இந்த முக்கியத்தைத் தெரிவிப்பதும், இவ்வியாதி வராமல் முன்கூடியே தடுத்துக்கொள்வதற்காகவும் உபகாரமாக வியாதியின் காரணத்தையும் லக்ஷணத்தையும் தெரிவிப்பதுமட்டுமே இக்கட்டுரையின் நோக்கம்.

பாதங்கள் அழகு பெற

குளிர் காலத்தில் உள்ளங்கால்கள் வெடித்துப் புண்ணாகும். பூங்காவி இந்துப்பு வெள்ளைக்குங்கிலியம் குக்கில் வெல்லம் இவைகளை வகைக்கு 10 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். பசுவின் நெய் (கிடைக்காவிடத்தில் தேங்காய் எண்ணை) 120 கிராம் எடுத்து உருக்கி அதில் குக்கிலையும் வெள்ளைக்குங்கிலியத்தையும் போட்டுக்கரைந்ததும் சூட்டுடனிருக்கும்போதே தேன்மெழுகு 20 கிராம் போட்டு இறக்கிவைத்து அதில் பூங்காவி இந்துப்பு வெல்லம் இந்த மூன்றையும் போட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். காலை அலம்பித்துடைத்தபின் இந்த களிம்பைத் தடவ வெடிப்பு மறையும். வெடிப்பு நிறைய உள்ளவர்கள் காலை முதலில் வெந்நீர் விட்டு ஒத்தடம் கொடுத்தபின் இதை உபயோகிக்கவும்.

நாட்டுவைத்திய வளர்ச்சியில் முதல் பணி

நாட்டு வைத்திய முறைகளை முறைப்படி வளர்க்கும் பணிகளில் முதல் பணியாக நாட்டுவைத்ய கவுன்ஸில் ஒன்றை மத்திய அரசாங்கம் நியமித்துள்ளது பம்பாய் பண்டிட் சிவசர்மா அவர்களின் தலைமையில் இயங்கும் இந்த கவுன்ஸிலில் 50 ஆயுர்வேத அங்கத்தினர்களும் ஆறு சித்த வைத்ய அங்கத்தினர்களும் யுனானி சங்கத்தினர்களு மிருக்கின்றனர். தமிழ்நாட்டில் ஆயுர்வேதத்திற்கு நமது ஆரோக்கியம் வாசகர்களிடையே நன்கு அறிமுகமாயுள்ள சென்னை டாக்டர் V. நாராயணஸ்வாமி H P. I. M. அவர்கள் ஒருவரே அங்கத்தினர் இன்றைய மத்திய அரசாங்கத்தால் நிறுவப்பட்டுள்ள பல்வேறு குழுக்களிலும் இவர் மிக முக்கியமான நபரானபடியால் எண்ணிக்கைக் குறைவு பெரிதும் பாதிக்காது. இவர் ஒருவரே பலரின் பணிகளை முடிக்கும் ஆற்றலுள்ளவர். எனினும் மற்ற ராஜ்யங்களுக்கு அதிக அளவில் அங்கத்தினர்களிருக்கும் போது இந்த பாரபக்ஷம் எதனுல் என்பது புரியவில்லை. தமிழ்நாட்டினளவில் பல்வேறு அரசியல் கருத்துகள் அரசியல் சம்பந்தப்படாத அரசியல் தலைவர்களின் கருத்துக்கள் இவையெல்லாம் ஆயுர்லேவ வளர்ச்சிக்கு அத்தனை அனுகூலமாக இல்லை. ஆகவே மிகப்பெருப் பொறுப்பு இந்த ஒரே அங்கத்தினருக்கு ஏற்பட்டுள்ளது.

இந்த மந்திய கவுன்ஸில் கல்விமுறை, தேர்வுமுறை, பதிவுமுறை, தொழில் கட்டுப்பாடு, முதலியவைகளை பற்றிய நியமங்களை வகுக்கும்.

நவீன வைத்ய முறை எத்தனை வளர்ச்சி பெற்றிருந்தாலும் நாட்டு வைத்ய முறைகளை முழுவதும் அகற்றத்தக்க நிலை ஏற்படவில்லை. அப்படி ஒருநிலை வரத் தேவையும் இல்லை. ஆனல் இன்றுள்ள நாட்டுவைத்திய நிலையும் திருப்திகரமாக இல்லை இந்த நிலையிலும் கூட அது தனது தனித்தன்மையைக் காப்பாற்றிக் கொண்டு நவீன முறை பயன்பெருத சூழ்நிலையிலும் தன் பணியை ஆற்றிக்கொண்டு வருகிறது. அதை முறைப்படி வளர்க்க முட்டுக்கட்டையாயிருந்த மத்ய சர்க்கார் பாரத தேசம் சுதந்திரம் பெற்று இருபது ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சற்றே நகர்ந்திருக்கிறது. முழுவேகத்துடன் பணிகள் தொடங்க இன்னம் எத்தனை ஆண்டு காலம் காத்திருக்க நேருமோ? கிடைத்த வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்தி இந்த கவுன்ஸில் துரிதமாகவே தம்மிடம் ஒப்படைக்கப்பெற்றுள்ள பணிகளை நிறைவேற்றும் என எதிர்பார்ப்போம்.

வாரியர்

க்ஷீரபலா 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML ரு. 7-00; 12 ML. ரு.3-75

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் திறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark

தலைமை ஆபீஸ் போன் : கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31
நர்ஸிங்ஹோம் போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர் போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி (வீடு) போன் நெ. 27
(ஆபீஸ்) போன் நெ. 61
மானேஜர் (வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை :

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள் :

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணுகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.

லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

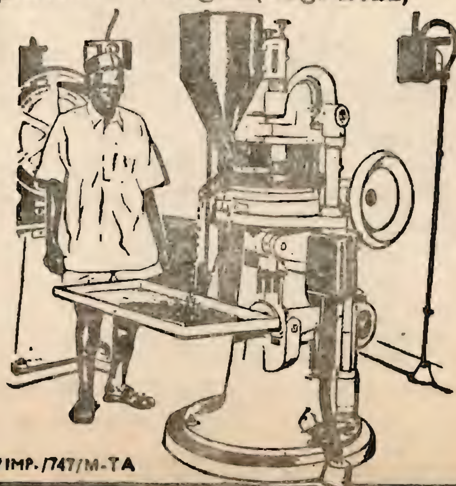
பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:

4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520

48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.

27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, சுல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



mca/IMP./747/M-TA

தந்தி: "அம்ருதம்"   P. B. No. 1382.   போன்: 26006

தி ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத
மருந்துகளுக்கும்
சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி :	போன் : 585687
2.	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1	,, 2984
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,, 85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18	,, 32219
5.	பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,, 92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,, 195
7.	கடைவீதி, பொன்னானி	,, 41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1	,, 378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,, 87
10	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு	
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18	,, 33758
12	இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2	,, 4891
13	229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,, 33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2	
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)	

பாக்டரி :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன் : 2)

நர்ஸிங்ஹோம் :
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்

பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்
31-A, சின்னகடைத் தெரு,
திருச்சிராப்பள்ளி-2.
போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

.°.

101 ஆவர்த்தித க்ஷீரபலா தைலம்

(200 மி.கி. காப்ஸ்யூல்)

200	100	50
ரூ. 10-00	ரூ. 5-25	ரூ 2-75

பாக்கிங், தபால் செலவு தனி

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின்
மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெற்ற
மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும்
இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-2.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

விரோதிகிருது
கார்த்திகை

மலர் 9

நவம்பர்
1971

இதழ் 11



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி – 2

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று. தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

இரு வைத்ய நூல்கள்

கர்ப்பிணீ ரக்ஷை, கௌமார ப்ருத்யம் என்று இரு சிறு நூல்கள் தஞ்சை ஸரஸ்வதி மஹாலயத்திலிருந்தும் வெளியாகியுள்ளன. ராஜா சர்போஜி அவர்களால் நிறுவப்பெற்ற இந்த நூல் நிலயத்தில் வைத்திய சாஸ்திரத்தில் இன்றளவில் வெளி வராத பல நூல்கள் சுவடியாக இருக்கின்றன. அவைகளை மக்களுக்குப் பயன்தரும் வகையில் ஆராய்ந்து வெளியிடும் பணியில் சர்க்கார் உதவியுடன் ஸரஸ்வதி மஹாலயம் ஈடுபட்டு வருகிறது. இதன் ஆதரவில் நடந்துவரும் மத்திய அரசாங்க ஆயுர்வேத நூல் ஆராய்ச்சித் துறையில் ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியாளராக உள்ள வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி திரு. சி. ராஜ ராஜேச்வர சர்மா அவர்கள் ஆயுர்வேத மூல நூல்களாகிய சரக ஸம்ஹிதை, ஸுச்ருதஸம்ஹிதை, அஷ்டாங்கஸங்கிரஹம், அஷ்டாங்கஹிருதயம், பாவப்ரகாசம், காசியபஸம்ஹிதை, முதலியவைகளிலிருந்து, கருத்தரித்துள்ள நிலையில் தாயைப் பராமரிக்க வேண்டிய முறைகளையும், கருத்தரித்தவள் பின்பற்ற வேண்டிய நியமங்களையும் மூல நூல் கோட்பாடுகளுடன் அவைகளைத் தமிழாக்கியும் கொடுத்து மிக அழகாகத் தொகுத்திருக்கிறார். கர்ப்பிணி ரக்ஷ என்ற இந்த நூல், ஆயுர்வேதம் கருத்தரித்த மாதரின் ரக்ஷணத்தில் காட்டும் வழியைப் பொது மக்கள் அறிந்து கொள்ளச் சிறந்தது குழந்தை வளர்ப்பு பற்றிய மற்றொரு நூலில் சிசு பிறந்த வினாடியிலிருந்து அது வளரும் ஒவ்வொரு பருவத்திற்கும் ஏற்பப் பராமரிப்பு முறைகள் முன் நூல் போலவே மூல நூல் கோட்பாட்டுடன் மிக விமரிசையாகத் தொகுக்கப் பெற்றுள்ளன. ஒவ்வொன்றும் 0-75 பைசாதான். மிகக்குறைந்த விலையில் மிக அழகான தொகுப்புகளை வெளியிட்டுள்ள ஸரஸ்வதி மஹாலயத்தைப் பாராட்டுகிறோம். புத்தகங்கள் கிடைக்கும் முகவரி, T. M. S. S. M., லைப்ரரி, தஞ்சை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072 விரோதி கிருது கார்த்திகை மலர் 10.	1971 நவம்பர் இதழ் 11.



धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

உ

அருளா தொழிவாய் அருள்செய் தடியேனைப்
பொருளாக்கி உன் பொன்னடிக் கீழ்ப்புக வைப்பாய்
மருளேயின்றி உன்னை என் நெஞ்சத் திருத்தும்
தெருளே தருதென் திருநாவாயென் தேவே.

அழகிய திருநாவாய் எனும் ஊரில் கோயில்கொண்டுள்ள என் தெய்வமே! எனக்குக் கிருபைபண்ணுமல் இவன் பட்டது படட்டும் என்று இருக்கினும் இரு: அல்லது என் துயரநிலையைக் கண்டுகனிந்து அடியேனை ஒரு பொருளாக்கி உன் அழகிய திருவடிகளின் கீழ்வைத்துக்கொள்ளினும் கொள். உன் இச்சைப்படி எதேயேனும் செய்க! ஆனால் அஞ்ஞானம் சிறிதும் இல்லாமல் உன்னை என் மனத்தில் எப்போதும் வைத்துக்கொள்ளும் தெளிவை மட்டும் தரவேணும்.

— திருவாய்மொழி.

ரக்த பித்தம்

இது ஒரு கடுமையான வியாதி. இதில் மூன்று தோஷங்களில் பித்தமும், ஏழு தாதுக்களில் ரக்தமும் பிரதானமாய் செயல்படுகின்றன. ஆதலால் ரக்த பித்தம் என்றே கார்ய காரணத்தை ஒட்டி பெயர் இடப்பட்டிருக்கிறது.

சரீரத்தின் ஏழு தாதுக்களுக்கும் வாத–பித்த–கப தோஷங்கள் எல்லாவற்றுடனும் சம்பந்தம் இருப்பினும், ஒவ்வொரு தாதுவிற்கு ஒவ்வொரு தோஷத்துடன் அதிக நெருங்கிய சம்பந்தம் இயற்கையில் ஏற்பட்டிருக்கிறது. ரஸம்–மேதஸ்–தாதுக்களுக்கும் கப தோஷத்திற்கும் அதிக சம்பந்தம். ரக்த தாதுவிற்கு பித்த தோஷத்துடன் அதிக சம்பந்தம். அஸ்தி தாதுவிற்கு வாயு தோஷத்துடன் நெருங்கிய சம்பந்தம். இப்படி இருப்பதால கப தோஷம் கோபம் அடைந்தால் ரஸ தாது முதலில் அதிகமாய் சீக்கிரமாய் கெடுக்கப்படுகிறது. பித்தத்தின் கோபத்தினுல் ரக்தம் விசேஷமாய் கேடுறுகிறது. வாயு கோபத்தினுல் அஸ்தி தாது.

ரக்த பித்த வியாதியின் சொரூபம்: உடலின் மேல் பாகத்திலிருக்கும் துவாரங்கள் வாய்–மூக்கு, கீழ் பகுதியிலிருக்கும் மல–மூத்திர துவாரங்கள் ஸ்திரீகளுக்கு தீட்டு வெளியாகும் துவாரம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது அதிக வாயிலாக உடலின் உள் ரக்த தாது, அதிகமாகவோ அல்பமாகவோ அளவில், வெளியில் ஓடிவரும். இப்படி ரக்தம் வெளிப்படுவதற்குக் காரணம் பித்த தோஷத்தின் கோபம். அதற்குக் காரணம் அபத்தியங்கள் செய்வது. அதற்குக் காரணம் நேர்மையான சிந்தனையின்மையே.

காரணங்கள். (1) அபத்திய ஆஹாரங்கள்: புளிப்பு, உப்பு, உரைப்பு, காரம் மிகுதியான பண்டங்களை அதிக அளவில் தொடர்ந்துபுசித்தல். முற்றிய முள்ளங்கிக்கிழங்கு, உள்ளிப்பூண்டு முருங்கைக்காய், கடுகு, கடுகுக்கீரை, மொச்சை, கொள்ளு, வரகு, கேழ்வரகு, புளித்த தயிர், காடி, பெருங்காயம், புளியோதரை அன்னம், உப்புக்கண்டம், உலர்ந்த மாமிசம், கறிவாடு, எருமை–செம்மறியாடு–பன்றிகளின் மாமிசம், பிரியாணிச்சோறு, உரைப்பு ஏறிய ஊறுகாய் வகைகள், புளிப்புள்ள எலுமிச்சை புளி மாதுளை, புளி முதலியதுடன் சேர்த்து ஒரே காலத்தில் பால் பருகல் முதலிய குடலில் விதாஹத்தைச் செய்யும் உணவுகள்.

(2) கள்ளு, சாராயம், பீர், ஒயின் முதலிய மதுபானங்கள்.

(3) புகை குடித்தல்.

(4) நெருப்பு, வெய்யில்களில் தற்காப்பின்றி இடைவிடாது இருத்தல், வேலை செய்தல்.

(5) அதிகமான கோபம், சோகம், பயம்.

(6) சக்திக்கு மீறிய இடைவிடாத உடல் உழைப்பு.

(7) உஷ்ணம் மிகவும் ஏறிய ஜ்வராவஸ்தைகள், ரக்த தோஷம் அதிகம் இருக்கும் பெரிய அம்மைக்காய்ச்சல், ஆந்திரிக ஸந்நிபாதத்தில் விளையும் குடல் புண், ஜலோதரம் யக்ருத்-ப்லீஹ ரோகங்கள், கடுமையான வாந்தியினால் ஆமாசயப்புண், கடுமை யான பித்தாதிஸாரத்தினால் பெருங்குடல் இறுதியில் ஏற்படும் புண். அதிக தமனீபிரசயம் முதலிய வியாதிகள்.

(8) ஸ்தாவர-ஜங்கம விஷங்கள்.

(9) ஆழம் பாய்ந்த நெருப்பு வேக்காடு.

(10) முறைப்படி தயாரிக்கப்படாத பாஷாண மருந்துகள்.

இவைகள் எல்லாம் ரக்த பித்த வியாதியை உண்டுபண்ணக் கூடியவை இந்நோய் சாதாரணமாய் ஒட்டுவார் ஒட்டியல்ல. மேற்கூறிய கெடுதல்களைச் செய்வதால்தான் விளைகின்றன. தனது ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பில் எண்ணம்கொண்டு. தகுந்தபடி நடந்தால் இந்த வியாதி சாதாரணமாய் சம்பவிக்காது.

ஸம்ப்ராப்தி லக்ஷணங்கள்: தேகத்தில் பித்தம் ஸ்தூல மாயும் ஸூக்ஷ்மமாயும் இரண்டு வகையில் இருக்கிறது. இவ்விரு வகை பித்தமும் மேற்கூறிய ரக்த பித்த காரணங்களைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருப்பவருக்கு வெகு விரைவில் கோபம் அடைகிறது. பித்தத்தில் விதாஹக் கெடுதல் ஆரம்பிக்கும் பொழுதே அது ரக்தத்தை அதிக அளவில் கொதிக்கச் செய் கிறது. கொதிக்கும் ரக்தம் தன் அளவை சீக்கிரமே மீறி விடுகிறது. ஆதலால் ரக்தக் குழாய்களில் ரக்தம் அடங்காமல் குழாய்களை உடைத்துக்கொண்டு வெளியே பீறிடுகிறது. உடல் நெடுகிலும் வியாபித்திருக்கும் ரக்தவாஹிகளான ஸிரா-தமனிகள் அவைகளின் ஜாலங்கள் (capillaries) ஏதாவதொரு ஆசயத்தின் உள்ளே வெடித்துவிடுகின்றன. விதாஹ வெப்பம் தாங்காமல். சரீரத்தில் எந்த இடத்தில் குழாய்கள் வெடித்து ரக்தம் வெளியில் பாய்கிறதோ அதற்கு அருகில் இருக்கும் பெரிய ஸ்ரோதஸ் வழியே ரக்தம் உடலிலிருந்து வெளிப்படும். மேல் நோக்கியும் வெளி யாகலாம். கீழ் நோக்கியும் வரலாம்.

மேற்புரமாக வாய், மூக்கு, கண், காது துவாரங்கள். கீழ்புர மாக மல, மூத்திர, யோநி துவாரங்கள். இவைகளில் ஏதாவது

ஒரு வாயிலாக அல்லது அதிக வாயிலாக ரக்தம் வெளியே வந்து விடும். ரக்த பித்தக் கொதிப்பு மிகவும் தீவிரமாக இருந்தால், வெளித்தோலிலும் ஆங்காங்கு ரக்தம் உடைந்து வருவதுண்டு. மிகக் கொடுமையான வேகம் இருந்தால் அம்மைக்காய்ச்சலில் ஸ்போடங்களிலிருந்து ரக்தம் கசிவது போல், சகல ரோம கூபங்களின் வழியாகவும் ரக்தம் வெளிப்படலாம் என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. இந்த நிலையைப் பார்த்ததில்லை என்றே வயது முதிர்ந்த அநுபவம் வாய்ந்த வைத்தியர்கள் சொல்லுகின்றனர்.

ஸம்பிராப்தியில் வேறு வகைகள். (1) பித்தத்தின் விதாஹம் கொதிப்பு முதலில் ஏற்படாமல் வேறு காரணங்களாலும் ரக்தம் அதிக அளவில் மேலும் கீழும் வெளிப்படலாம். பித்த விருத்தி செய்யாததாயினும் மற்ற புஷ்டிகரமான உணவுகளையும் மிதமிஞ்சி நிரம்ப அடிக்கடி அருந்துபவர்கட்கு ரஸ தாது அதிகரித்து, அதனுல் அடுத்ததான ரக்த தாதுவும் அளவு மீறி அதிகரித்து, இடம் தாங்காமல் ஸ்ரோதஸ்ஸுகளை உடைத்துக்கொண்டு ரக்தம் வெளியேறும்.

(2) அதிக வீறிட்ட திடீர் கோபம், சத்துருவைப் பழி வாங்கும் துரெண்ணம் (செய்கைக்கு முந்திய நிலை) இது போன்ற மனோ தோஷத்தினுல் உடனே வாயுவிற்கும் பித்தத்திற்கும் கொதிப்பு ஏற்பட்டு, அதனுல் ரக்தக் கொதிப்பு ஏறி ரக்தக் குழல்கள் பிளந்து ரக்தம் வெளிப்படும்.

(3) சிலருக்கு விருத்தாப்பிய தசையில் ரக்த தமனிகளில் கடினத்தன்மை ஆங்காங்கு ஏற்பட்டு, ஒவ்வொரு சமயம் விட்டு விட்டு குழல் பிளந்து, ரக்தம் வருவதுண்டு.

இந்த வகைகள் ரக்தப்போக்கில் முதலில் பித்தம் நேரிடையில் கோபமடையாவிட்டாலும் ரக்தத்திற்கும் பித்தத்திற்கும் ஒருமைப் பாடு அதிகமுள்ளதால் ரக்த பித்தம் என்றே பேசப்படுகிறது.

பொதுவாய் பித்த விதாஹக் கொதிப்பினுல் ஏற்படும் ரக்த பித்த நோயில் மேல் வழியாகவோ கீழ் வழியாகவோ ரக்தம் வெளிப்படும். முன்பதாக உடல் அங்கங்கள் புலன்கள் முற்றிலும் அதிகமான சோர்வு, களைப்பு உண்டாகும். சுற்றிலும் நெருப்பு மண்டையில் இருக்கிறது போல் உஷ்ணமான எரிச்சல், தண்ணீர் தாகம், கண்கள் இருண்டு தலைசுற்றல், மயக்கம், மனதில் சொல்ல முடியாத உள் படபடப்பு, வாயில் இரும்புக்களிம்பு வாடை, மீன் கழிவு நாற்றம் இவைகள் தோன்றும். உடனே வாய், மூக்கு வழியாக வேகமாய் ரக்தம் வாந்தியாகும். கீழ்புரம் மல துவாரம்

வழியாகவும் ரக்த பேதி ஏற்படும். மேல்வாய் அல்லது கீழ்வாய் ஏதாவது ஒன்றினால் மட்டும் ரக்தம் வரலாம். இரண்டு வழியினாலும் சம்பவிக்கலாம்

வெளிவரும் ரக்தத்தின் அளவு ரக்த பித்தத்தின் கெடுதியின் கொடுமைக்கு ஏற்றவாறு அதிகமாகவும் அற்பமாகவும் இருக்கலாம். வெளிப்படும் ரக்த அளவுக்கும், நோயாளியின் பொது பலத்திற்கும் தக்கபடியாக, ரக்தம் வெளியானதும் நோயாளியின் தமனிகளில் ரக்த அழுத்தம் மிகவும் திடீரென்று குறையும். நாடிகள் துடிப்பு வேகப்படும். இயற்கை உஷ்ணம் குறைந்து சைத்தியம் காணும். மிக அதிக அளவில் ஜீவ ரக்தம் வாந்தியோ பேதியோ ஆகி விட்டால் பிராண பயமும் உண்டாகும்.

அறிகுறிகள் : வெளிப்பட்டுள்ள ரக்தத்தின் நிறத்தைக் கொண்டு ரக்தம் உடலில் எந்த ஆசயத்திலிருந்து ரக்த குழாய் வெடித்து வெளிப்பட்டது, எந்த தோஷம் அதிகம் உள்ளது என்று ஓரளவு நன்றாய் தெரிந்து கொள்ளலாம். ரக்தம் சுயச் சிவப்பு நிறத்துடன் சிறிது நுரையுடனும் சேர்ந்திருந்தால் ரக்தம் புப்புஸத்தின் உள்வ்ரணம் புப்புஸங்களின் வாயு சஞ்சாரக்குழல் விரணம், தொண்டை உள் மூக்கு இவைகளின் விரணத்திலிருந்து காற்றுக் கலந்து ரக்தம் வருகிறது என்று அறியலாம்.

கொஞ்சம் சிவப்பும் கறுப்பும் கலந்து மாநிறமாக இருந்தால் ஆமாசயப் புண்ணிலிருந்து ரக்தம் வருகிறது.

நாகப்பழம் போல் கறுப்பாய் இருந்தால், சிறு குடலின் ஆரம்ப இடத்தில் விரணத்தினால் ரக்தம் வருகிறது.

சிறு குடலின் மத்தி ஓரங்களின் புண்ணிலிருந்து வந்தால், ரக்தம் சிறிது மலம் கலந்து மாநிறமாய் இருக்கும் பெருங்குடலிலிருந்து வரும் ரக்தமும் சிறிது மலம் கலந்தும் சிவப்பு சிறிது அதிகமுள்ள மாநிறமாயும் இருக்கும்.

ரக்த மூல முளைகள் வெடித்து வந்தால், ரக்தம் மாநிறமாய் தாரையாய் பீச்சும் அல்லது துளிகளாய் கொட்டும்.

உபத்திரவங்கள் : ரக்த பித்தத்தின் வாந்தி, பேதி இருக்கும் பொழுது தாங்க முடியாத தண்ணீர் தாகம், மூச்சுத்திணரல், ஹிருதய வாட்டம், சைத்தியம் இவைகள் இருக்கும். இந்த சமயத்தில் மிகவும் சீக்கிரமாக வியாதி சமனம் செய்யும் சிறந்த சிகித்ஸை செய்யாவிட்டால் பிராணங்களுக்கு ஆபத்து வரும்.

முக்கிய குறிப்புகள் : உடனே அருகில் வசதிகள் நிறைந்த மருத்துவமனையில் நோயாளியை சேர்த்து சிரைகளின் வழியே

ரக்தம் உப்பு – மதுரத்திரவம் ஏற்றுதல் முதலிய சிகித்ஸை செய்தால் எல்லாம் ஸௌக்கியமாகிவிடும்.

ரக்த பித்தம் ஒரு தரம் பீடிக்கத் தொடங்கி, நல்ல சிகித்ஸையினால் சமனமாகி விட்டாலும், பிறகு மிக சிறு அபத்தியத்தினால் அல்லது அபத்தியம் இல்லாமல் கூட திரும்பத்திரும்பவும் பீடிக்கும் இயல்புள்ளது. ஆதலால் அதிக முன் ஜாக்கிரதை அவசியம்.

பொதுவாய் மேல் வாயில்கள் மூலம் வந்த ரக்தபித்த - வியாதி சீக்கிரம் பூர்ணமாய் சொஸ்தமாகிறது. கீழ்வாயில்கள் மூலம் உள்ள ரக்தபித்தம் அவ்வளவு எளிதில் குணமாவதில்லை இருவாயில்களிலும் சேர்ந்தாற்போல் உள்ளதும் திரும்பத்திரும்பி வருவதுமான ரக்த பித்தம் சொஸ்தமாவது மிக அரிது. ரக்தபித்தம் வந்தவருக்கு உடல் பொதுபலத்தை ரஸாயனங்களால் வளர்க்காவிட்டால் இவருக்கு பாண்டு – க்ஷயம் – காஸம் – சுவாஸம் – ஹிருதயரோகங்கள் தொடரும்.

சிகித்ஸை: ரக்தபித்தம் சுபாவத்தில் கடுமையான வியாதி. ரக்தத்தை ஜீவன் என்றே ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் பேசுவர். ஆதலால் ரக்தபித்தம் மிருதுவாய் இருந்தாலும் சரி, அக்கினி சூழ்ந்ததுபோல் பெரிதாய் எடுத்துக்கொண்டு க்ஷணம் தாமதியாமல், தகுந்த சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். வசதி நிறைந்த மருத்துவமனையில் சேர்ந்து வைத்தியம் செய்து கொள்ளுவது உத்தமம்.

அதிஸாரம் (பேதி) ஆம நிலையில் முதலில் கட்டு மருந்துகள் கொடுக்கக்கூடாது போலவே, ரக்தபித்தத்திலும் மிக ஆரம்பத்தில், ஒரு நிலைவரைக்கும், ரக்தப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தாமல் இருப்பது உசிதம்.

தண்ணீர் தாக சாந்திக்கு இளநீர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பருகுவது நன்மை. இளநீரில் தேன் கலந்து சாப்பிடுதல் ஹிருதய பலத்தைக் காப்பாற்றும். மற்றப்படி ஆஹாரம் தராமல் ஆரம்பத்தில் சில மணிகள் பூர்ண லங்கனமே போட்டு, பிறகு கஞ்சி தெளிவு பால் புளிக்காத மோர், பிறகு வரிசையாக அக்கினி சக்திக்கேற்றவாறு பழரஸம் கெட்டிக்கஞ்சி வகையறு கொடுக்கலாம்.

மிகுந்த ரக்தப் போக்கினால் நேரக்கூடிய ஆபத்தைத் தவிர்க்க இந்நாளில் ரக்தமே சிரைகள் வழியே கொடுக்கப்படுகிறது. மிகச் சிறந்த இந்த முறை புதிதல்ல. எந்த மூலமாக ரக்தம் நஷ்டப் பட்டாலும், ரக்தத்தையே நோயாளிக்கு கொடுக்கும்படியாக

பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்ட ஸுசுருதர் சம்ஹிதையில் தெளிவாய் உபதேசிக்கிருர் உயிருள்ள வெள்ளாட்டின் ரக்தத்தைப் புதிதாய் எடுத்து அதை அசையாமல் வைத்து அதன் மேல் தெளிந்துவரும் லஸீகா திரவத்தை ரக்தம் இழந்தவர்கட்குக் குடிக்கக் கொடுப்பது பண்டைய வைத்திய சம்பிரதாயம். இப்பொழுது ரக்ததானம் மிகவும் நல்ல முறையில் செய்யப்படுகிறது சிலாக்கியமே. இரத்த பித்த நோயாளிக்கு உணவு அருந்தக்கூடிய நிலை வந்ததும் வெள்ளாட்டின் யகிருத் (கல்லீரல் Liver) யூஷம் செய்தும் சமைத்தும் சாப்பிடக் கொடுக்கும்படியும் ஆயுர்வேதம் முக்கியமாய் சொல்லுகிறது.

ரக்தப்போக்கு ஓர் நிலையில் தானுகவே நின்று விடும். நிறுத்தக்கூடிய நிலை வந்ததும் சீக்கிரமே நிறுத்தும்படியும் ஔஷதங்கள் கொடுக்கப்படுகிறது. அயாபான் என்ற பெயருள்ள பச்சிலை வடக்கே வங்காளத்தில் அதிகமாய் கிடைக்கிறது. இந்த இலையின் சுயச்சாறு உள்ளுக்கு கொடுத்தால், ரக்தப்போக்கு சீக்கிரமே நின்று விடுகிறது கைகண்டமுறை. ஜீர்ணமான (நாள் பட்ட) ரக்த பித்தத்தில் 'வாஸா' எனப்படும் ஆடாதோடை, இந்தியாவில் எங்கும் ஏராளமாய் கிடைப்பது, நல்ல உபகாரம். இதன் பஞ்சாங்கப் சேர்த்து நெய் தயாரித்து சாப்பிட்டால், ரக்த பித்தம் திரும்பி வராமல் காப்பாற்றும்.

> "வாஸாயாம் வித்யமாநாயாம் ஆசாயாம் ஜீவிதஸ்யச,
> ரக்தபித்தீ க்ஷயீ காஸீ கிமர்த்தம் அவஸீததி"

உலகில் ஆடாதோடை நிரம்ப இருக்கும்பொழுது, ரக்த பித்தம் க்ஷயம், காஸம் இந்த ரோகங்கள் வந்துவிட்டால் உயிருக்கு பயம் ஏற்படும் என்று ஏன் வருந்த வேண்டும் ? என்று, சக்கிரபாணிதத்தர் என்ற சரக வியாக்கியாதா ஆடாதோடையைப் போற்றுகிருர்.

ரக்தபித்தம் சமனமான பின்பு, அக்கினி பலத்தையும் ஹிருதய பலத்தையும் ரக்த தாதுவையும் விருத்தி செய்துகொள்ள, ரஸாயன ஔஷதங்கள் ஸேவிக்கவேண்டும். உஷ்ண வீர்யமான மருந்து கூடாது. நெல்லிக்கனியை எவ்விதத்திலாவது தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருத்தல் மிக மிக உபகாரம். வாஸாகிருதம், மஹாதிக்தகதிருதம், கூஷ்மாண்ட ரஸாயனம் இவைகளுடன் பவழம், முத்து, முத்துச்சிப்பி, திருணகாந்தம், அப்பிரகம் இவைகள் சேர்ந்த ரஸாயனங்கள் சாலச்சிறந்தவை.

கடிதங்கள் – பதில்

கட்டிகள் - சிரங்குகளில்

"எனக்கு ரக்தக்கட்டிகள் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றன. தொடை, தொடை இடுக்கு, புட்டம், நெற்றி, கக்கம். முதலிய இடங்களில் அதிகம். கடுமையான வலி; உடைந்தால் கெட்டரத்தமும் சிறிது சீழும் வரும். உடன் காய்ந்துவிடும். அதன்மேல் எந்தப் பத்தோ ஆயிண்ட்மெண்டோ பழுப்பதற்காகத் தடவ முடிய வில்லை. அப்படிப்போட்டால் தோல் வெந்து எரிவு அதிகமாகிறது. ஆண்டிபயாடிக் மருந்துகளால் தாற்காலிகமான குணம்தான். என்ன செய்ய ?"

இதற்கு ரத்தம் சுத்தமாக மருந்துகள் உள்ளுக்குச் சாப்பிடு வதும் 15 நாட்களுக்கொருமுறை லகுவான பேதிக்கு மருந்து சாப்பிடுவதும் அவசியம். மதுஸ்னுஹீ ரஸாயனம், கதிராரிஷ்டம், மஹாதிக்தகபானகம் முதலியவை இதற்கு ஏற்றவை. மேலுக்கு கீழ்க்கண்ட மருந்துகளைப் பத்துப்போடலாம்.

1. கடுக்காய் வெண்ணெய்: ஒரு கடுக்காயை உடைத்து உள்ளே விதையை நீக்கிக்கொள்ளவும். அத்துடன் ஒரு ஸ்பூன் எள்ளு, அரை ஸ்பூன் நல்ல சந்தனத்தூள், அருகம்புல் 10-12 இவைகளை சேகரித்துக்கொள்ளவும் கிடைத்தால் சீந்திற்கொடி யின் இலை 5 சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இவைகளை 4 அவுன்ஸ் (100 மிலி சுமார்) பாலில்போட்டு இளந்தீயில் வேகவைக்கவும். லேகிய பதம் வரும் வரை அடிப்பிடிக்காமல் கிளறி அதை அரைத் துக்கட்டியின்மேல் வைத்துக் கட்டக் கட்டி அமுங்கிவிடும். பழுத் திருந்தால் உடைந்து அழுக்கு வெளியாகும். அங்குள்ள ரத்தத்தி லுள்ள கெடுதி அகற்றப்படுவதால், அமுங்கினலும் வேறு இடத்தில் கிளம்ப அது காரணமாகாது.

2. தூர்வாதி தைலம்: நல்ல அருகம்புல் கொணர்ந்து சதைத்து 1 கிலோ எடுத்து 8 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு கொதிக்க வைத்து 2 லிட்டர் மீதமானதும் எடுத்து வடிகட்டிக்கொள்ளவும். தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது நல்லெண்ணெய் 500 மி. லிடர் எடுத்து அதில் அதிமதுரம் 100 கிராம் தூள்செய்து அதைப்பாலில் அரைத்து அதைக் கலக்கி அருகம்புல் கஷாயத்தையும் போட்டுக்

காய்ச்சித் திரவம் சுண்டியதும் எண்ணெய்யை வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். இதைத் தினமும் உடலில் பூசிக்கொண்டு பயறுமா, கடலேமா, அரிசிமா, வடித்தகஞ்சி இவைகளுடன் (இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றுடன் போதும்) சிறிது சீயக்காய்தூள் சேர்த்து எண்ணெய்ப் பசை அகற்றிக் கொள்ளவும். இதமான வென்னீரில் ஸ்னனம் நல்லது.

குழந்தைகளுக்குத் தலையில் இப்படி அடிக்கடி கட்டிகள் ஏற்படுவது உண்டு. தலைத்தோல் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை அதிகம் பெற்றுள்ளபடியால் சிரங்கும் சீக்கிரம் பழுக்காது. பழுத்த சிரங்கும் சீக்கிரம் தானே உடையாது. குழந்தை படுக்க முடியாமல் அதிகம் வேதனைப்படும். முகம் காணுமல் உபத்திரவப்படுத்தும் போது, அத்திக்காய் வெண்ணெய் நல்லது.

அத்திக்காய் வெண்ணெய்: அத்திக்காய் ஒன்று, தும்பைப்பூ 100, எள்ளு 1 ஸ்பூன் இவைகளைப் பாலில் (4 அவுன்ஸ்) வேக வைத்து லேகிய பதத்தில் இறக்கி அரைத்து அடிக்கடி தடவ நல்லது. இதேபோல் தாமரைக்கிழங்கு, மரமஞ்சள் தோல், எள்ளு, கடுக்காய் தோல், தான்றிக்காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி இவைகளை முன்போல் பாலில் வேகவிட்டரைத்துப் பத்துப்போடலாம். இப்படிப் பாலில் வேகவைத்துப் பத்துப் போடுபவைகளில் செய்முறையில் சிறிது குணம் கூடத் தெரிய ஒரு வகை உண்டு. குழி அம்மி அல்லது கல்வத்தில் வேகவைத்தவைகளைப் போட்டு அரைக்கும்போது 1–2 கொட்டைப்பாக்களவு வெண்ணெய் சேர்த்து வெண்ணெயிலும் வேகவைத்தவைகளிலுமுள்ள ஜலாம்சம் சுண்டும் வரை அரைத்துப் பத்துப்போட பத்து சீக்கிரம் காயாது. வேதனை குறைந்து இதமாக இருக்கும். பத்தின் குணம் வெகு நேரம் இருக்கும்.

கழுத்துப் பக்கத்தில் கட்டிகள் வந்தால் கழுத்தைத் திருப்ப முடியாதபடி இசிவு வலி அதிகமாக இருக்கும். ஸமுத்திரப் பச்சிலையை (இலை மட்டும்) வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்ருமணக்கெண்ணெய் தடவி வாட்டி, அதன் மேல் ஒட்டலாம். சமுத்திராப் பழத்தை காடி விட்டரைத்து அதன் மேல் தடிப்பாகப் பூசலாம். கொழிஞ்சி வேரை அரைத்துப் பூசலாம்.

நால்பால் மரத்தைலம் - சதுக்ஷீரி தைலம்: சிறு சிறு பொடிச் சிரங்குகளாலுல் இந்தத் தைலம் தடவி ஸ்னனம் செய்விக்கலாம். ஆல், அரசு, அத்தி, இச்சி என்ற இந்த நான்கு மரங்களும் பால் உள்ளவை. இலையைக் கிள்ளினல் பால் வடிவது

தெரியும். இந்த நான்கு மரங்களின் பட்டையை வகைக்கு 500 கிராம் எடுத்து இடித்து 8 லிட்டர் ஜலத்தில் கொதிக்கவைத்து 2 லிட்டர் மீதமாகும் வரை கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். கடுக்காய்த்தோல், தான்றிக்காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி இவை வகைக்கு 40 கிராம் எடுத்துத் தூளாக்கி ஜலம் விட்டு நெகிழ அரைத்து, அதை நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் 500 மிலி லிட்டரில் குழப்பி, கஷாயத்தையும் கலந்து காய்ச்சி திரவம் சுண்டியதும் எண்ணெய்யை வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

கக்கத்தில் வரும் கட்டிகளில் ஆமையோடு, யானைப்பல், மான் கொம்பு இவைகளில் ஒன்றையோ மூன்றையுமோ மோர் விட்டு இழைத்து விழுதைக் கைச்சந்துகளில் ஏற்படும் கட்டிகளில் தடவலாம். வலி நன்கு குறையும். பழுக்கக்கூடியவை சீக்கிரம் பழுத்துச் சீழ் வெளியாகும். அமுங்குபவை சீக்கிரம் அமுங்கும். புங்கின்பட்டை, நீரடிமுத்துமரப்பட்டை, இச்சிப்பட்டை, சந்தனம், செஞ்சந்தனம், எள்ளு இவைகளைப் பாலில் வேகவைத்தரைத்துப் பத்துப் போடலாம்.

புஜம் கணுக்கை முதலிய கைப்பிரதேசங்களில் கட்டி வந்தால் நால்பால் மரங்களின் (ஆல், அரசு, அத்தி, இத்தி) துளிர்கள், அதிமதுரம், எள்ளு, கடுகு, சீந்திற்கொடி, கடுக்காய் தோல், தான்றிக்காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி இவைகளைப் பாலிலிட்டு வேகவைத்து அரைத்து நெய்விட்டு ஜலம் சுண்ட இழைத்துத் தடவலாம்.

வயிற்றில் ஏற்படும் கட்டிகளில் நன்னாரிக்கிழங்கு, எள்ளு இவைகளை சமனெடை பாலில் வேகவைத்து அரைத்து நெய் சேர்த்துப் பூசலாம்.

இந்த மேல் உபயோக முறைகள் கட்டிகளில் ஏற்படும் கடுப்பு, குத்துவலி, பழுப்பதற்கானவேதனை, ஏற்படும் இடங்களுக் கேற்றவாறு அண்மையில் உள்ள ரத்தக்குழாய், பெருந்தசை முதலியவைகளில் அழற்சி, அதிர்ச்சி, இசிவு இவைகளைக் குறைப் பதற்கென இடத்திற்கேற்றபடி செய்வதற்கேற்றவை. அனுபவத் தில் வேதனைக் குறைவில் மிகவும் திருப்திகரமானவை. எல்லா வற்றையுமே எல்லாவிடத்திலும் உபயோகிக்கலாம். ஆனாலும் அவை அவை குறிப்பிட்ட இடங்களில் அதிக லாபம் தருபவை.

கடிதங்கள் பதில்

சிற்றாமணக்கெண்ணெய்

"சென்ற இதழில் ஆமணக்கு விதையை உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் அபாயம் பற்றிய கட்டுரையைப் படித்தேன். சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யை குழந்தைக்குக் கொடுக்கக் கூடாதென டாக்டர்கள் கூறுகிறார்கள். விதையில் உள்ள விஷத்தால் தான் இப்படிக் கூறுகிறார்களா? வம்ச பரம்பரையாகக் குழந்தை வளர்ப்பானாக இருந்த சிற்றாமணக்கெண்ணெய் இன்று தடுக்கப்படுவதேன்?"

"விதையை அப்படியே சாப்பிட்டால் விஷம். விதையை வேகவைத்து விட்டால் அதிலுள்ள ரிஸின் அழிந்து விடும் அப்போது விதையும் விஷமல்ல. 140°C உஷ்ணத்தில் 60-90 நிமிடங்கள் உஷ்ணப்படுத்துவதால் ரிஸின் அழிக்கப்படும் என திரு ராமகிருஷ்ணன் அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். விதையை எண்ணெய்யாக்கும்போது இந்த ரிஸின் பிண்ணாக்குடன் பிரிந்து விடுகிறது. எண்ணெய்யில் ரிஸின் கிடையாது. ஆகவே விஷ பயமில்லை.

சிற்றாமணக்கெண்ணெய் தொன்று தொட்டு உபயோகித்து வரும் உணவுப்பண்டம். எள், தேங்காய் கொப்பரை முதலியவைகளைச் செக்கிலிட்டு ஆட்டி எண்ணெய் எடுத்துவந்த நம் முன்னோர்கள் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யை மட்டும் காய்ச்சி எடுத்து வந்தார்கள். ஊற்றிய விளக்கெண்ணெய் என்று இதற்குத் தனி மதிப்புண்டு. அதுவும் சிறு சிசுக்களுக்குக் கொடுப்பதற்கென இளநீரில் சிற்றாமணக்கு விதையை வேக வைத்து மேலே மிதக்கும் எண்ணெய்யைப் பிரித்து மறுபடியும் திரவம் சுண்டக் காய்ச்சி எடுப்பர். நெய் மணம் இதில் கமழும். இன்று இப்பழக்கம் நம்மிடமில்லை. Cold drawn – அப்படியே செக்கிலிட்டு எடுக்கும் எண்ணெய்தான் அதிகம் கிடைக்கிறது. இது சிசுக்களுக்கு மந்தம் விளைவிக்கிறது. ஊற்றியது மந்தம் விளைவிக்காது. பெரியோர்களில் பலர் இதைத் தோசை சுடுவது போன்றதற்கெல்லாம் உபயோகிப்பார்கள். இதில் விஷ ஸம்சயம் சிறிதளவில் கூடத் தேவையில்லை.

இன்றையக் குழந்தைகளுக்குக் கிரைப்வாடர் கொடுக்கும் பழக்கம் அதிகம். தினம் சிறிதளவில் கிரைப்வாடர் மூலமாகத்

சேரும் ஸோடா பைகார்ப், ப்ரோமைட், போன்ற தேவையற்ற மருந்து சரக்குகள் இரைப்பையிலும் குடலிலும் ஓரளவு மந்தத் தன்மையைத் தருகின்றன. உணவும் பால் பவுடர். புகட்டுவதும் பச்சை விளக்கெண்ணெய். இந்த மூன்றும் சில ஜீர்ணமந்த நிலைகளில் கேடு விளைவிக்கலாம். கிரைப்வாடர் தேவையற்றது. தினம் கொடுக்கத் தேவையில்லை. ஊற்றிய விளக்கெண்ணெய் தானே மந்த நிலையைத் தோற்றுவிக்காது. அதிலும் மருந்துகள் போட்டுக் காய்ச்சியவை மந்த நிலையிலும் உதவும். வெந்தயம் பூண்டு வெற்றிலை இவைகளில் ஒன்றைப்போட்டுக் காய்ச்சிக் கொடுக்க மந்த பயமே ஏற்படாது. சிற்றுமணக்கெண்ணெய்யில் வளர்ந்த குழந்தைகளுக்கு அதிகம் செயற்கை விடமின் உதவி தேவை இராது. உணவுச்சத்தை உறிஞ்சும் சக்தி குடலுக்கு அதிகம் ஏற்படுத்தும் சக்தி சிற்றுமணக்கெண்ணெய்க்குண்டு. குடல் விளக்கம் தருவதால்தான் விளக்கெண்ணெய்

இன்று தாய்மார்களின் நாசூக் – வெளிப்பார்வையில் சுத்தம் விளக்கெண்ணெய்யில் ஓர் அருவருப்பை உண்டாக்கியுள்ளது. அதற்கு டாக்டர்களும் உதவுகிறார்கள். அதனால் ஒரு நல்ல உணவுப்பண்டம் – மருந்துப்பண்டம் – பல தலைமுறைகளாக வாழவைத்த பண்டம் – இன்று தன் பெயரிழந்து நிற்கிறது. எண்ணெய் மந்தத்தை உண்டாக்கலாம். பால் மந்தத்தை உண்டாக்கலாம். அப்படி மந்தம் ஏற்படுமாயின் அதை மந்தத்தைப்போக்கும் மருந்துச் சரக்குகளுடன் சேர்த்து உபயோகிக்க அதுவே மந்தத்தில் மருந்து போலாகும்.

சிற்றுமணக்கெண்ணெய்யில் நிலைமைக்கேற்றவாறு இஞ்சி, சுக்கு, வெந்தயம், வெற்றிலை இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சுவது எண்ணெய்யில் உள்ள மந்தத்தன்மையை மாற்றும். பாலில் சுக்கு, மிளகு போட்டுக் காய்ச்சுவதாலும், அதை இளந்தீயில் ஆடைபுடைக்குமாறு காய்ச்சி ஆடை நீக்கி உபயோகிப்பதாலும் பாலின் மந்தத்தைப் போக்கலாம்.

டாக்டர்களை நாம் குறைகூறவில்லை என்றாலும் இன்றுள்ள சூழ்நிலையில் மருந்தால் வியாதி நீங்கவேண்டும், வியாதி வராமல் தடுக்கப்பெறவேண்டுமென்ற கொள்கையில் டாக்டர்கள் ஊறியிருக்கின்றனர். இது ஓரளவு சமுதாயப் பொறுப்பின்மையையே காட்டும். இயற்கைக்கு உதவி செய்து நோய் தடுப்பிற்கும் சிகிச்சைக்கும் வழிவகுக்கும் முறை இன்றைய நெருக்கடியில் மறைந்து வருகிறது. இது விசனிக்கத்தக்கதே.

———

உணவிலே சமத்காரம்

(ஒரு வைத்யரின் தனி ஆராய்ச்சி)

இயற்கையான ஆஹார விஹாரங்களை சரியான வழியில் ஏற்க மறுக்குமளவிற்கு உடலில் இன்று பயிற்சி அளிக்கப்படுகின்றது. செயற்கை வழியில் எதற்கும் உதவி தேவை. ஆகாரம் ஜீரணமாக உதவி அல்லது ஜீரணமான ஆகாரத்தையே ஏற்பது என்பது போன்ற ஆரோக்கியக்குலைவிற்கு வழி வகுத்தாய்விட்டது.

காய், கிழங்கு, வேர் இவைகளையே ஆகாரமாகக் கொண்டு நம் முன்னோர்கள் காலத்தைக் கடத்தி வந்தனர் என்று நூல்கள் வாயிலாக அறிகிறோம். அவர்கள் தாமாக ஏற்றுக்கொண்ட எளிமையில் இவ்வாஹாரப் பொருள்கள் அவர்களது தேக மன ஆரோக்கியத்தை எவ்வாறு திடமாகப் பாதுகாத்து வந்தன என்பதை ஒருவாறு ஊகிக்க முடியும். இந்தியாவில் இன்றுள்ள ஏழ்மை நிலையில்—அது நாமாக ஏற்றுக்கொண்டதல்ல—உடலுக்குப் புஷ்டி தரும் பொருள்களாக இன்று அறிஞர்களால் கருதப்படுபவைகளை பணம் கொடுத்து வாங்கி உபயோகிக்க இயலாது. ஆகாரத்தில் ஏற்பட்ட பற்றுக் குறை புத்தி, மேதை, பலம், புஷ்டி, இவைகள் குன்றிய சிசுக்களுக்கும் தாய் தந்தையராக்கி. நம்மையும் பிற்கால ஸந்ததியாரையும் கொடும் வியாதிகளுக்கு அடிமையாக்கி வருகிறது. இந்நிலையை நீடிக்க விடக் கூடாது அறிஞர்களின் ஆராய்ச்சி கிளைகளின் நுனியிலிருந்து வேருக்கு வருவதாயிருக்கிறது. இது ஏற்றதல்ல. வேரிலிருந்து ஆராய்ச்சி செய்ய நாம்தான் முயலவேண்டும். இக்காலத்தில் பல வேறு உருவங்களில் தெரியவரும் வியாதிகள் அனைத்தும் ஒருவாறு சரீரத்தின் இயற்கை சகிப்புத்தன்மைக்குறைவால் ஏற்படுபவையே. அக்குறைவிற்குக் காரணம் தேகத்தின் இயற்கையை வளர்க்க உதவும் ஆகார வகைகளில் கவனம் செலுத்தாததே.

காய், கனி, கிழங்கு வகைகளில் பல நமது சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு மிக இன்றியமையாதவை. இவைகளில் பல நமது சரீரத்திலுள்ள அங்கங்களைப் போன்ற அமைப்பையே தனது உருவிலும் தாங்கி வருகின்றன மிகவும் ஊன்றிக் கவனித்தால், அந்தந்த கனி-காய்-கிழங்கு வகைக்கும் சரீரத்தின் அங்கங்களுக்கும் உள்ள ஒற்றுமையை நன்கு காண முடியும். தேகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு உறுப்பிற்கும் தனித் தனியே பலமளிக்கக் கூடிய சிற்சில கனி-காய்-கிழங்கு வகைகளைப்பற்றி ஆராய்ந்ததில் பின்வருமாறு பலன்கள் காணப்பட்டன.

சரீரத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்தின் அமைப்பைக்கொண்டு அதேபோன்ற உருவ அமைப்புள்ள கனி முதலியவைகளைக் கண்டு, அதற்கும் இதற்கும் உள்ள தொடர்பை ஆராய்ந்தேன். பிரதான மாக நான் நல்ல பலன் தரக் கூடியவைகளாக அனுபவத்திலிருந்து எடுத்த சிலவைகளை மட்டும் கூறுகிறேன்.

மூளை-அக்ரோடு : அக்ரோட்டின் மேல் உள்ள தடித்த ஓடு மண்டை யோட்டையும், உள்ளிருக்கும் பருப்பு மூளையின் அமைப்பையும் ஒத்திருக்கிறது. இப்பருப்பு மூளையின் அமைப்பை திடப் படுத்தி சக்தியைத் தூண்ட வல்லதாக இருக்கிறது. இதை வாதுமை ஹல்வா போன்ற இனிப்பான ஆகாரமாகச் செய்து உட்கொள்ள மூளை சக்தி அதிகமாவதைக் காண முடியும். சரீரத்தை வளர்க்க உதவ இயற்கை அளிக்கும் பொருள் அனைத்தும் இனிப்பான ஆகாரமாகத்தானிருக்கின்றது. பால், நெய், கிழங்குகள் முதலியவை அதற்குச் சான்றுகள். அதனால் அந்தந்த அங்கங்களைப் போஷிக்கும் ஆகார வஸ்துக்களை இனிப்பான ஆகாரமாக்கிக் கொடுப்பதுதான் சிறந்த முறை.

கண் - வாதுமை : கண்ணின் அமைப்பிற்கும் வாதாங் கொட்டை பருப்பிற்கும் உள்ள உருவ ஒற்றுமை வியக்கத்தக்கது. வீரியவிருத்தி புஷ்டியளிப்பதன்மூலம், பார்வை தெளிவு–கண்ணின் அழகு இவைகளை அளிப்பதில் வாதுமை நல்ல சக்தி உள்ளது.

பற்கள் - மாதுளை முத்துக்கள் : இயற்கையான புளிப்பு-துவர்ப்பு இனிப்பு ரஸமுள்ள மாதுளை முத்துக்கள் பற்களை கெட்டிப்படுத்து வதிலும் ஈறுகளை தன்னிறமாக்குவதிலும் அழகுபடுத்துவதிலும் நல்ல குணமளிக்கின்றன. பற்களின் ஆரோக்கியம் குன்றியவன் இதை அதிக அளவில் உபயோகிப்பது நல்லது.

டான்ஸில் - தானிக்காய் : டான்சில் என்ற தொண்டையில் உள்ள கிரந்தி வீங்கினால் தொண்டையில் தான்றிக்காயை அடக்கிக்கொண்டதுபோல்தான் இருக்கும். இதன் அழற்சியில் தானிக்காயை தேனில் குழைத்து அதன்மேல் தடவி வர நல்ல குணமளிக்கின்றது. அடிக்கடி இதைச் செய்து வர டான்ஸில் நல்ல பலம் பெறுகின்றது.

சுவாஸ கோசங்கள்–திராக்ஷைக் கொத்து : 2 பவுண்டு எடையுள்ள திராக்ஷை கொத்தை, 2 பவுண்டு சர்க்கரை கரைத்த 2 பவுண்டு ஜலத்திலிட்டு ஒரு ஜாடியில் வெயிலில் வைத்து 15-வது நாள் பிழிந்து வடிகட்டி அதை உபயோகித்து வர சுவாஸாசயம் நலம் பெறுகிறது.

ஆமாசயம் - மாங்கனி : பழமாகவும் காயாகவும் மாம்பழங்களை அவ்விதமே அதிகமாக உபயோகித்து வர ஆமாசயம் பலம் பெறு

கின்றது. நீண்ட நாட்கள் உபயோகத்திற்கு வைத்துக்கொள்ள மாம்பழப் பாகு, மாம்பழ முரப்பா, மாம்பழ பானகம் போன்ற செயற்கை வழியில் அதைப் பாதுகாக்கலாம்.

ஹிருதயம் – ஆப்பிள்: ஆவியில் வெந்த ஆப்பிள் பழத்துடன் பாலேடும் சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வர ஹிருதயம் மிகவும் நன்ருய் பலப்படுகின்றது.

குடல் – சரக்கொன்னை: சரக்கொன்னைப் புளி 4 தோலா. தேன் நெய் தேவையானது விட்டுக் கிளறிக் கொடுத்து வர குடல் பலமடைகிறது. அதன் இயற்கை சக்தி திடப்படுகின்றது.

அப்பெண்டிக்ஸ் - புளி: புளியம் பழத்தைப் பானகமாக்கிச் சாப்பிட இங்குள்ள அழற்சி நீங்கி வலுவேற்படுகின்றது.

கர்ப்பாசயம்—சுரைக்காய்: பூசனிக்காயை ஹல்வா செய்வது போன்று இதையும் ஹல்வாவாகத் தயார் செய்து ஆகாரமாகத் தினமும் சாப்பிடலாம், இதன் சாற்றை ஸிரப்பாகத் தயார் செய்தும் சாப்பிடலாம், கர்ப்பாசயத்தின் பலவீனம் நழுவுதல் போன்ற நோய்கள் வராது.

எலும்புகள்—கரும்பு: நீண்ட எலும்புகளைப் போஷிப்பதில் கரும்பிற்குச் சமம் வேறொன்றில்லை அதை அப்படியே சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடவேண்டும்.

தொடை—வாழைத்தண்டு: இதன் சாற்றைப் பாகாக்கி ஏலம் போன்ற வாஸனைத் திரவ்யங்கள் சேர்த்துச் சாப்பிட தொடை அழகான உருவில் புஷ்டியாயிருக்கும்.

கணுக்கால்—பீர்க்கு: இதை தோல் நீக்கி சர்க்கரை சேர்த்து வேக வைத்துக் கிளறி ஏலம் போன்ற வாஸனைப் பொருள் சேர்த்துச் சாப்பிட கால்களுக்கு நல்ல வலுவேற்படும்

கை—கால் விரல் எலும்புகள்—மொச்சை: கை கால் விரல் களின் பலத்திற்கும அழகிற்கும் மொச்சையை வேக வைத்து சர்க்கரை சேர்த்து ஆகாரமாக்கி உட்கொள்ளவேண்டும்.

நகங்கள்–நாகனம்-புலிநகம்: இதன் சூர்ணத்தைச் சாப்பிட நகங்களில் ஏற்படும் சொத்தை முதலிய தோஷங்கள் அகன்று நகம் கெட்டிப்படும்.

கேசம் - ஜடாமாஞ்சி: கேசங்களின் வளர்ப்பில் பாதுகாப்பில் கேசங்கள் உதிரக் காரணமாக இருக்கும் சிந்தனை, கவலை முதலியவை கேச மூலத்தை பாதிக்காமல் தடுப்பதில் ஜடாமாஞ்சி நிகரற்றது.

கலா எனும் ம்யூகஸ் மெம்ப்ரேன்-கிரை: இதையும் இனிப்பான ஆகாரமாகச் சமைத்துச் சாப்பிட கலைகள் திடமாகி ஆகார சத்துக்கள் உடலில் சேரவும், கழிவுப்பொருள்கள் கழியவும், சரீரத்திலுள்ள திரவப் பொருள்களைத் தாங்கவும் பலம் பெறுகின்றன.

———

ஆமதோஷமும் நோய்களும்

ஆமதோஷம் என்பது பொதுவாக வியாதிகள் எல்லாவற்றிலும் முக்கிய காரணமாகின்றது. அது கொண்டு ஆமஜ்வரம், ஆமாதிஸாரம், ஆம ப்ரவாஹிகை. ஆம வாதம், ஆம பீனஸம் போன்ற நோய் நிலைகள் தனித்து ஏற்படுகின்றன. இவைகளில் கலந்துள்ள ஆமத்திற்கு தனித்து சிகித்ஸை செய்தால்தான் வியாதி தணியும். இங்கெல்லாம் வியாதி காரணமாகத் தோற்றமளிக்கும் ஆமம் என்பது என்ன என்பது தான் இங்கு ஆலோசிக்கப்படுகிறது.

ஆமம் என்றால் பக்குவமடையாதது என்பது பொதுவான பொருள். ஒரு பொருள் ஒரு நிலையிலிருந்து மற்றொரு நிலைக்கு மாறுவது ஒருவித அக்னியின் துணை பெற்று ஏற்படும்போது பாகமடைந்ததென்றோ பக்குவமாயிற்று என்றோ கூறுகிறோம். இவ்விதம் பாகமடைய வேண்டிய பொருளை ஆமம் என்கிறோம். அதாவது பாகம் பெறத் தகுந்ததென்று அதன் விளக்கம். பாகம் என்பது வளர்ச்சிக்கும் பரிணமத்திற்கும் காரணமாவதால், வளர்ச்சி அடையாத பரிணமம் பெறாத ஒரு பொருளையும் ஆமம் எனக் குறிப்பிடுவதுண்டு. புஷ்டி யடையாத வளர்ச்சி பெறாத இரண்டு மூன்று மாதங்களான கருவை ஆம கர்ப்பம் என்கிறோம். தீயின் உதவிகொண்டு பாகமடையாத பொருளை உலகில் ஆமம் எனக் குறிப்பிடுகிறோம். ஆம ச்ராத்தம் என்றெல்லாம் குறிப்பிடும் போது பாகமடையாத பொருளைக் கொண்டு செய்யப்படும் பித்ரு யக்ஞத்தையே அவ்விதம் குறிப்பிடுகிறோம்.

உடலுக்குள் ஒரு வேற்றுப் பொருளைச் சேர்க்க வேண்டுமாயின், உடலில் அது தொந்தரவு விளைவிக்காமல் சேரவேண்டிய தன் நிமித்தம் ஒவ்வொன்றையும் தயார் செய்கிறோம். இது ஒரு பாகமாகும். உணவுப் பண்டங்களை மாத்திரமின்றி மற்றும் மருந்து மேல் பூச்சு முதலியவைகளுக்கும் உடலில் சேரத் தகுதி ஏற்படுமாறு சில பாகங்களை ஏற்படுத்துகிறோம். இதன் மூலம் அவைகளிலுள்ள ஆம நிலையை மாற்றி பக்குவ நிலையை ஏற்படுத்துகிறோம் இவ்விதம் பக்குவமாக்கிய பொருளையே உணவாகவோ மருந்தாகவோ ஏற்கிறோம். உடலுக்குள் சேர்க்கப்பட்ட பொருளை உடல் அவ்விதமே ஏற்பதில்லை ஆங்காங்குள்ள ஆசயம், தாது போன்ற பல நிலைகளிலுள்ள பொருள்களுக்கேற்றவாறு உடல் அவைகளைப் பக்குவப்படுத்தி விநியோகிக்கிறது. இவ்விதம் பக்குவப்படுத்தி விநியோகிக்கும் செயல் திறம்பட

விருக்குமானால் பூர்ண ஆரோக்கியமும், செயலில் குறைவோ, சீர் கேடோ இருக்குமானால் ஆரோக்யக் குறைவும் வியாதியும் ஏற்படு கிறது. பாகம் – விச்லேஷணம் (பிரித்து விநியோகிப்பது) என்ற இவ்விரு செயல்களிலும் வெளியில் எவ்விதம் அக்னியின் உதவி தேவைப்படுகிறதோ அவ்விதம் உடலின் உள்ளும் அக்னியின் உதவி தேவைப்படுகிறது. தீயின் உதவியின்றி பாகமோ பரிண மமோ விச்லேஷணமோ ஏற்படாது. இவை இல்லையேல் உடல் வளர்ச்சி இல்லை.

உடலின் உள் உள்ள இந்த அக்னி – பித்த சக்தியைப் பதிமூன்று விதமாகப் பிரிக்கிறோம் முதலில் உடலினுள் செல்லும் எவ்வகைப் பொருளையும் சரீரத்தில் சேரத் தகுதி பெறுமாறு பொதுவாக பாகம் செய்யும் ஜடராக்னி, இவ்விதம் ஏற்றவைகளை உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு தாதுவிற்கேற்றவாறு பாகம் பெற உதவும் ஏழு தாதுவக்னிகள், இவைகளை பஞ்சபூதங்களுக்கான பொருளாகப் பிரிக்கும் பௌதிகாக்னிகள் ஐந்து என இவை பதிமூன்று. இவ்வக்னியின் உதவி பெறும் ஒவ்வொரு உணவுப் பொருளும் ஆமமாகும். உதவி பெற்றுப் பாகமடைந்த பொருள் பக்குவமாகும்.

இதைச் சற்று விவரிப்போம். காய்கள் அரிசி போன்றவை வெந்து பக்குவமடையாத வரை அவைகளை ஆம உணவு என்பர். வெந்து தயாரிக்கப்பட்ட பின் பக்குவ உணவு என்பர். இதே வாய் வழியே சென்று ஆமாசயம் என்ற மேல் வயிற்றில் தங்கும் போது ஆம உணவு எனப்படும். ஆமாசயத்தில் பாகமடைந்த பின் பக்வான்னமாகிறது. பக்வான்னத்திலிருந்து பிரிந்த அன்ன ரஸம் வயிற்றிலிருந்து ரத்தத்துடன் சேரும்போது ஆமரஸ மாகிறது. ரத்தத்திலுள்ள ரஸதாத்வக்னிகளால் பாகமடைந்து பக்குவ ரஸமான பின்னர் அதிலிருந்து ஆமரக்தம் பிரிகிறது. ரக்தம் ரக்ததாத்வக்னியில் பக்குவமடைந்தபின் அதிலிருந்து ஆம மாம்ஸம் உண்டாகிறது என்றிவ்வாறு சங்கிலித் தொடர்போல் சரீரத்தின் ஒவ்வோர் வளர்ச்சியிலும் ஆமம் பக்குவம என்ற இயற்கை நிலை நீடித்து வருகிறது. இந்த ஆம பக்குவ நிலை தொடர்ந்து உடல் நலனுக்குப் பாதகமில்லாமல் நடைபெறும் வரை உடல் ஆரோக்யம் பெற்று வளர்ச்சி பெறுகிறது.

இந்நிலை கெடும்போது வியாதி ஏற்படுகின்றது. அதாவது ஆமமாகிய உணவோ ரஸமோ ரத்தமோ மாம்ஸமோ பாகமடை யாமல் நின்று அளவுக்கு மீறி ஓரிடத்தில் குவிந்து தானும் அழுகி தன்னுடன் கலப்புப் பெறும் மற்ற பொருளையும் அழுகச்செய்யும் போது வியாதி ஏற்படுகின்றது. இதைத்தான் ஆம வியாதி என்கிறோம்.

ஆமம் வியாதியாக இரு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று ஜடராக்னி முதலிய அக்னிகளின் ஸ்வபாவ சக்திக் குறைவு அல்லது அவைகளின் இயற்கை சக்திக்கு மேம்பட்ட ஆமச் சேர்க்கை.

———

அத்தி—ஒரு சித்த மூலிகை

அத்தி இலைக் குடி நீர்: அரிசியை களைந்த கழுநீர் (அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊரவைத்து எடுத்தது) சுமார் 2 அவுன்ஸ் எடுத்து அதில் அத்தி இலை 40 கிராம், சர்க்கரை 20 கிராம் இவ்விரண்டையும் நன்கு அரைத்துக் கலந்து சிறிது நேரம் கழித்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். மலசுத்தி சரியாக ஆகாவிடில் இதிலேயே வேலைக்கு 5–10 கிராம் சிற்றாமணக்கு வேர் பட்டையையும் சேர்த்து அரைத்துக் கலக்கிக்கொண்டு வடிகட்டிச் சாப்பிடலாம். மலசுத்தியாவதற்கேற்றவாறு சிற்றாமணக்கு வேரைக் கூட்டியோ குறைத்தோ உபயோகிக்கலாம். அல்லது செவதை வேரையும் 3 கிராம் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லது கடுக்காய்தோல் தூள் 5 கிராம் வரை சேர்த்துக்கொள்ளலாம். இவ்விதம் மலசுத்திக் கேற்றவாறு செய்துகொள்ளலாம். அதிகமாக மூத்ரம் வெளியாகும் போது மோரில் அத்தி இலையை அரைத்துக் கலக்கிக்கொள்ளலாம்.

மார்பு படபடப்பு ஹிருதயரோகம், மயக்கம், தலை சுற்றுதல், ரத்தபித்தம் இவை இருக்குமாயின் கொஞ்சம் பாலும், சீமைக் காஞ்சூரி சர்க்கரையும், (துரஞ்சபீன்) சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பாலும் கழுநீரும் திராக்ஷையும் துரஞ்சபீனும் சேர்த்துக் கொடுக்க சிறுநீர் தாராளமாகப் பெருகி மூத்ரக்குண்டிக்காய் (வ்ருக்கம்-கிட்னி) சுத்தமாகிறது.

மூத்ரசுத்தி, ரத்தக்கொதிப்படங்கி தெளிவடைதல், ஹிருதயத்திற்கு பலம் மலசுத்தி, மல மூத்ராசயங்களில் ஏற்படும் கொதிப்படங்குதல் இவை இதன் குணங்கள்.

அத்தி இலை மாத்திரை: அத்தி இலையை நன்கு அரைத்து மாத்திரையாக்கிக் கொள்ளவும். நல்ல வெய்யிலிலிட்டுக் காய வைத்துக் கொள்ளவும். அல்லது அத்தி இலையை இடித்துப் பிழிந்த சாற்றை பெரிய பீங்கான் பேஸினிலிட்டுச் காய வைத்து மெழுகு பதத்தில் மாத்திரையாக்கிக் கொள்ளவும். அத்தி இலை பச்சையாகக் கிடைக்காவிடத்தில் இதை உபயோகப்படுத்திக் கொள்ளவும். பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்துச் சாப்பிட ஹிருதயப் படபடப்பு, கல்லீரல் கெடுவதால் ஏற்படும் வயிற்றுவலி, அம்ல பித்தம், பரிணாமசூலம் இவைகளில் நல்லது அம்லபித்தம், வயிற்றுவலி உள்ளவர்கள் பருப்பு வகைகளைச் சேர்க்கக் கூடாது. அம்லபித்தத்தில் வயிற்றுவலி இல்லாதிருந்தால் பாசிப்பருப்பு வேக வைத்த ஜலம் சாப்பிடலாம். மலசுத்தியாகாவிட்டால்

முன் கூறியவாறு சிற்றாமணக்குவேர், கடுக்காய்த்தூள், செவதை ம்வேர் இவைகளில் ஒன்றைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். வலி இருக்குமிடத்தில் அத்தி இலையை அரைத்துப் பூசி ஒத்தடம் செய்து மேல் பட்டி கட்டவேண்டும். வலி நிற்கத் தாமதமானல் மணிக்கொருதரம் இதே மருந்தை உள்ளுக்குச் சாப்பிடச் செய்ய லாம். ஒரு அவுன்ஸ் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யையும் முன் சொன்ன குடிநீருடன் கலந்து கொடுக்கலாம். ஆகாரம் ஜீர்ண மாகாமல் வலி இருந்தால் வாயில் விரலிட்டு வாந்தி செய்து விடலாம் சாப்பாடு ஜீரணமாகும் வேளையில் ஏற்படும் வலியில் சாப்பிடுவதற்கு ½ மணி முன்னரே ஒரு வேளை மருந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

அதிஸாரம், கிரஹணீ, ரத்தக்குறைவு இருக்கும்போது ஏற் படும் மலமிளகிப்போகுதல் போன்றவைகளில் இதன் உபயோகம் நல்ல குணம் அளிக்கின்றது. நான்கு அத்தி இலை, மிளகு 2 (எண்ணிக்கையில்) இவைகளை அரிசிக் கழுநீர் விட்டு சட்டிணி மாதிரி அரைத்துச் சிறிது கரியுப்பு சேர்த்து சுமார் 4 அவுன்ஸ் மோரில் கரைத்துத் துணியில் கசக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும். இதை காலை பகல் மாலை நேரங்களில் தினம் 3 வேளை சாப்பிடச்செய்யவும். வயிறு உப்பியிருந்தால் அல்லது 3 நாட் களில் லாபம் தெரியாவிட்டால் அவசியத்திற்கேற்றவாறு ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்தும் சாப்பிடலாம். விதை எடுத்து அத்திக்காய் கரி, அல்லது நரம்பெடுத்த அத்தி இலையை வாட்டி அரைத்து மிளகு உப்பு மோர் சேர்த்துக் கூட்டு செய்து சாதத் துடன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இரவு மோருக்கு பதில் பால் சேர்த்த சாதம், வீக்கமிருந்தால் உப்பு ஜலம் நீக்கி பாலன்னம் மாத்திரம் சாப்பிடலாம். இதில் சுகம் கிட்டாவிடில் 16 அவுன்ஸ் ஜலத்தில் 100 கிராம் அத்தி இலையை அரைத்துக் கலக்கி வடிகட்டிச் சுடவைத்து இதமான சூட்டில் எனிமா கொடுக்கலாம். அவசியத்திற்கேற்றவாறு இதில் ½–1 அவுன்ஸ் ஆமணக்கெண் ணெய்யும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அக்னிமந்தமிருந்தாலும் இதே மாதிரி குடிநீர் தயாரித்து சாப்பிடலாம். அத்திப்பிஞ்சு விதை நீக்கிக் கரி, துவரம்பருப்பு பாசிப்பருப்பு இவைகளின் ஜலம் மாத்திரம் சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டுக்கொண்டு எண்ணெய் நெய் சேர்க்காம லிருக்க லவண பாஸ்கரம் கந்தகத்ராவகம் போன்ற கடும் பாசன மருந்துகளைவிட இதில் குணம் காணுகின்றது. அத்திக்காயையே கரியாகவோ கூட்டாகவோ சமைத்துச் சாப்பிடுவதால் ஜீர்ணக் கோளாறு பசியின்மை நன்கு நிவர்த்தி அடைகின்றது.

———

பாலும் அதன் பாதுகாப்பு முறையும்

பால் உற்பத்தியாகும் இடம் ஒரு பகுதியிலும் அதை உபயோகிப்பவர் வேறு பகுதியிலும் வாழ்வதால் பாலைக்கறந்து விநியோகஸ்தலம் வரை கொண்டு செல்வதில் ஏற்படும் தாமதத்தால் ருசியிலோ உருவத்திலோ மாறுபடாதிருக்க இன்று செயற்கை முறையில் அதைப் பதனப்படுத்துகிறார்கள். சென்னை பம்பாய் திருச்சி போன்ற நகரங்களில் இது பெருமளவில் நடைமுறையில் உள்ளது

உணவு கொள்ளுமிடத்தை நிரப்புவது மாத்திரம் உணவேற்பதற்கு லட்சியமாக இருக்க முடியுமானால் இன்று அதிக அளவில் உணவு உற்பத்தி செய்யும் முறைகளையும் அதன் வினியோக முறைகளையும் நாம் மனமாரப்பாராட்டாமல் இருக்கமுடியாது.

பால் இயற்கையாகக் கெடாதிருக்கும் நிலையில், கறந்து 3 – 4 மணி நேரத்திற்குள் அதை உணவாக ஏற்க அது நல்ல உணவாகிறது உடலின் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பல சத்துக்களை அது உடலில் எளிதில் சேர்க்கிறது. அது அமிருத உணவுதான். வளரும் சிசுக்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற உணவு. ஆனால் அதுவே கறந்த 3 – 4 மணி நேரத்திற்குள் உபயோகப்படாவிடினோ, தயிராக மாற்றப்படாவிடினோ அதில் ஏற்படும் மாறுதல், கேடு விளைவிக்கும். செயற்கையால் ஓரளவு இதை மாற்றமுடியும். இந்த செயற்கை உதவியின்றியே பெருமளவில் உணவாகப் பாலை இயற்கையான முறையில் கிடைக்கச் செய்து, பிறகு இயற்கையான முறை சாத்தியமில்லாத அளவிற்கு மட்டும் செயற்கை முறையைக் கையாண்டால் அதிலும் குறை காணமுடியாது.

ஆனால் இன்று பால் வினியோகப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ள ஸ்தாபனங்கள் அனைத்தும் பால் கறந்த சில மணி நேரங்களுக்குள் பாலை அருந்துமளவில் வினியோகிப்பதை நிறுத்தி, பதனப்படுத்திய பிறகே வினியோகிப்பதை நடைமுறைக்குக் கொணர்ந்துள்ளனர். நாகரிகத்தால் பெருகிவிடக்கூடிய இந்த செயற்கை அனர்த்தத்தைப் பொதுமக்கள் தாமே முன் வந்து தவிர்க்க முயல வேண்டும். உணவு கொள்ளுமிடத்தை நிரப்புவதற்காக மட்டும் ஏற்பட்டதல்ல. உடலின் இயற்கை பலத்தையும் நல்ல மனத்தையும் தர வல்லதே உணவு. இதில் கவனம் தேவை.

வாரியர்

க்ஷீரபலா 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும் :

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML. ரூ. 7-00 ; 12 ML. ரூ.3–75

ஆரிய வைத்தியர் கே. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE : 5441 வீடு போன் : 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது.]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

“சக்தி சஞ்ஜீவி”

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered  Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ் ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம்		போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்		போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு)	போன் நெ. 27
	(ஆபீஸ்)	போன் நெ. 61
மானேஜர்	(வீடு)	போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணாகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனனி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனனி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

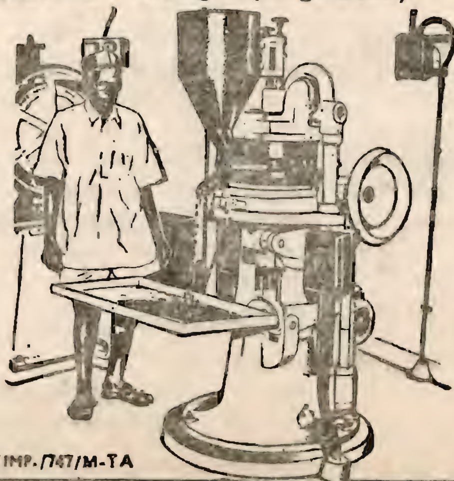
இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.


IMPCOPS

தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:
4/136, மௌண்ட்ரோடு, மதராஸ்-2 போன்: 86520
48, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, கல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



maa/IMP.747/M-TA

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன்: 26006

ஸ்ரீ ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள்:

1.	23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி:	போன்: 585687
2.	மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1	,, 2984
3.	கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14	,, 85752
4.	வளிஞ்ஞம்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18	,, 32219
5.	பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1	,, 92
6.	மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1	,, 195
7.	கடைவீதி, பொன்னானி	,, 41
8.	ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1	,, 378
9.	கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர்	,, 87
10.	மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு	
11.	ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,	,, 33758
12	இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2	,, 4891
13.	229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1	,, 33988
14.	T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2	
15	No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)	

பாக்டரி:
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)
(போன்: 2)

நர்ஸிங்ஹோம்:
திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன்: 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க:—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன் பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு,

திருச்சிராப்பள்ளி-2.

போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

பிரஸவித்த மாதர்கட்கு :

ஸௌபாக்கிய ரஸாயனம்

ஜீர்ண சக்தி, ரத்த விருத்தி அளிக்கும் சிறந்த லேஹியம்.

300 கிராம் பாட்டில் ரூ. 5.

பயஸ்யா

தாய்ப்பாலை வளர்க்கும் திவ்ய ரஸாயன லேஹியம்.

300 கிராம் பாட்டில் ரூ. 5.

— தபால் செலவு தனி —

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெற்ற மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti.
27, Chinnakadai Street. Tiruchirapalli-2
Editor : V. B Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani
Vaidya Visarada.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

விரோதிகிருது
மார்கழி
மலர் 9

டிசம்பர்
1971
இதழ் 12



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி - 2

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் மூன்று.

தனிப் பிரதி 25 காசுகள்

அளவுடன் மருந்து

இத்தாலி தேசத்தின் அரசாங்கம் ஒரு புதிய விளம்பரத்தை தபால் ஆபீசு மூலமாகச் செய்யத் திட்டமிட்டிருக்கிறது. "அவசிய முள்ளபோது மட்டும் மருந்தை உபயோகிக்கவும்" என்பதே இந்த விளம்பரம். "கவனத்துடன் ஓட்டவும்" என்று மோட்டார் ஓட்டிகளுக்கு ஆலோசனை கூறுவது போல அளவுக்கு மீறி தேவையின்றி தக்க வைத்ய ஆலோசனையில்லாமல் மாத்திரைகளையும், டாப்லெட்களையும் விழுங்கும் பொதுமக்களுக்கு அவசியமிருந்தாலன்றி உபயோகிக்கதல்ல - அப்படி உபயோகித்தால் தீங்கு விளையும் என்று விளம்பரப்படுத்துவது அவசியம் என இத்தாலி அரசாங்கம் நினைக்கிறது. தலைவலி மாத்திரையில் ஆரம்பித்த பழக்கம் அபின், கஞ்சா சேர்ந்த மருந்து வரை கொண்டு விடுகிறது. "டாக்டர்கள் சீட்டுற்கு மட்டுமே கிடைக்கும்" என்ற லேபிள் உள்ள மருந்துகள் கூட சட்டத்தை மீறி மருந்துக்கடைகளில் நிர்பந்தமின்றி எளிதில் கேட்டவுடன் கிடைக்கின்றன. அங்கு நடத்திய ஒரு சோதனையில் பதினாறு ஆண்டுகளுக்கு முன்னிருந்ததை விட 5 மடங்கு தூக்க மாத்திரைகளின் உபயோகம் பெருகியுள்ளது. 540 லக்ஷ மக்களில் 70-80 லக்ஷ மக்கள் தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகின்றனர். உணர்ச்சிக்கொந்தளிப்பும் அதிக சத்தமும்தான் தூக்கமின்மைக்குக் காரணம். பணக்காரர்களைவிட ஏழைகளே அதிகம் மருந்து சாப்பிடுகின்றனர். பழக்கம் காரணமாக தேவையற்ற மருந்துகளையும் டாக்டர்கள் எழுதிக்கொடுக்கின்றனர்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ,

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ,
வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L.I.M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

இப்பத்திரிகை பிரதி ஆங்கில மாதம் 21ம் தேதியன்று வெளியாகிறது அம்மாத இறுதிக்குள் பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடன் தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை அம்மாதக் கடைசிக்குள் ஆரோக்கியம் ஊரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்தவேண்டும்.

உ

श्रीधन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலியுகம் 5072
விரோதி கிருது
மார்கழி
மலர் 9



1971
டிசம்பர்
இதழ் 12.

धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलमुत्तमम्

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

வ

பால்நினைந் தூட்டும் தாயினும் சாலப்
பரிந்து நீ பாவியேனுடைய
ஊனினை உருக்கி உள்ஒளி பெருக்கி
உலப்பிலா ஆனந்தம் ஆய
தேனினைச் சொரிந்து புறம்புறந் திரிந்த
செல்வமே சிவபெருமானே
யான் உனைத் தொடர்ந்து சிக்கெனப்பிடித்தேன்
எங் கெழுந் தருளுவ தினியே.

இறைவ! தன் குழந்தைக்குக் காலம் அறிந்து பாலை ஊட்டுகிற தாயைக்காட்டிலும் அதிகமாகப் பரிவுகொண்டு நீ பாவியான எனது உடலை உருகச்செய்து, மனத்தில் ஞான ஒளி பரப்பி அழிவில்லாத இன்பமாகிய தேனைச் சொரிந்து நான் செல்லுமிட மெல்லாம் கூடத்திரிந்தாய் முன் அதை உணராதிருந்தவன் இன்று உன் அருளால் அதனை உணர்ந்ததும் உன்னைத் தொடர்ந்து நழுவவிடாமல் நன்கு பற்றிக்கொண்டேன். இனி நீ எங்கு செல்வது? உனக்கு உவந்த இடமாகிய என்மனத்தே நிலையாக அமர்ந்தருளல் வேண்டும்

— ஸ்ரீ மாணிக்கவாசகர், பிடித்த பத்து (திருவாசகம்)

பூயமேஹம்
(கனேரியா Gonorrhoea)

பூயமேஹம் என்று ஒரு வியாதி. மேஹம் என்ற வார்த்தைக்கு ஸம்ஸ்கிருதத்தில் சிறுநீர், சிறுநீர் கழித்தல் என்றும் பொருள். பூயம் என்ற பதத்திற்கு சீழ் என்று பொருள். சீழுடன் சிறுநீர் கலந்து வெளியாவதாலும் ஆண்களுக்கு சிறுநீர் வெளியாகும் நாளத்தின் வழியில் சீழ் தங்கி வருவதாலும் இந்த நோய்க்குப் பூயமேஹம் என்று பெயர். தமிழ் மொழியில் நடைமுறையில் வெட்டை வெள்ளை என்று கூறுவார்கள்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் மேஹரோகங்கள் என்று ஸகலவிதமான மூத்திர ரோகங்களுக்கும் பொதுப்பெயர். வியாதிகளுடைய நாமங்கள் அநேகமாய் ஸம்ஸ்கிருதத்திலும் தமிழிலும் பேச்சிலும் வைத்திய நூல்களிலும் ஒன்ருகவே இருக்கின்றன. மாற்றம் இல்லை. மேஹரோகங்களையும் பண்டைய போகர் அகஸ்தியர் முதலிய நூல்களும் மூத்திர வியாதிகள் என்றே கூறுகின்றன. ஆனுல் இன்றைய தமிழ் நடைமுறையில் மேஹரோகங்கள் எனில் பொதுவாய் தோல்வியாதிகள் குஷ்டநோய் வகைகள் என்றே கருதப்படுகின்றன. பூயமேஹநோய் வெட்டை என்று வழங்குகிறது. இந்தக் குழப்பத்தைத் தவிர்க்க, கனேரியா என்று இங்கிலீஷ் மருத்துவ முறையில் கூறப்படும் இந்த வியாதியை பூயமேஹம் என்றே நாம் இங்கு தமிழிலும் கூறுகிருேம்.

வரலாறு: பழய ஆயுர்வேதக்கிரந்தங்களில் இருபது வித மேஹரோகங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. பூயமேஹம் அவைகளில் ஒன்ருகப் பேசப்படவில்லை. இதற்குக் காரணம் அத்தப் பழய கிரந்தங்கள் எழுதியவர்கள் காலத்தில் பூயமேஹம் என்ற வியாதி பாரததேசத்தில் இருக்கவில்லை என்பதே. சுமார் ஐந்து நூற்ருண்டுகளுக்குப் முன்பு எழுதப்பட்ட பாவப்பிரகாசம் முதலிய வைத்தியக்கிரந்தங்களில் பூயஹேம் வர்ணிக்கப்பட்டுள்ளது. சுமார் ஐநூறு ஆண்டுகளுக்குப் முன்புதான் முதன் முதலில் பூயமேஹம், பிரங்கம் இவ்விரு வியாதிகளும் வெளிநாட்டினர் இந்தியாவில் ஆக்கிரமித்த காலத்தில், அவர்கள் மூலமாக இவ் வியாதிகள் இந்தியாவில் வேர் ஊன்றிக்கொண்டன என்பது சரித்திரக்காரருடைய முடிவு

குறிப்பு: இந்த நோய் மிகவும் அருவருப்பு தரும் ஒழுங்கீனத்தினுல் மனிதனுக்கு வருகிறது. நமது நாட்டில் மிகக்குறைவா

யிருப்பினும், இருக்கவே செய்கிறது எந்த வியாதியினுடையவும் காரணத்தை அறிந்துகொள்ளுவது உபகாரம் என்ற கருத்தில் இந்த நோயை விளக்குகிறோம்

பூயமேஹம் நிஜம் ஆகந்துகம் என்று வியாதி உண்டாக்கும் மூலத்தை அநுஸரித்து இருவகை.

மிக உஷ்ணமான, பசையற்ற, காரமான ஆகாரத்தினால், தனி மதுபானத்தினால் பித்தம் மேலிட்டு பஸ்தி (மூத்திரப்பை) மூத்திர துவாரங்களில் ஸ்திரீகளுக்குப் பெண்குறியிலும் உள் புண்ணையும் வேக்காட்டையும் உண்டுபண்ணுவதால் அதிலிருந்து சீழ் ஒழுகும் அச்மரீ, சர்க்கரா என்று சொல்லப்படும் மூத்திரப் பையில் கல்லடைப்பு வியாதி வந்துவிட்டால், மூத்திரதுவாரத்தில் புண்ணேற்பட்டு, அதன் காரணமாய் சீழ் ஒழுகலாம். ஆண்களுக்கு கிழத்தனகாலத்தில் சிலருக்கு பௌருஷக்கிரந்திகள் வீங்கி அதனால் மூத்திர துவாரம் நெருக்கப்பட்டு, அங்கு புண்ணுண்டாகி சீழ் வரலாம். யுவதிகளுக்கு கருத்தடை வளையம் பொருத்திவைத்திருப்பதின் விபரீத விளைவாக யோநிதுவாரத்தில் புண்ணேற்படுகிறதும், ரத்தம் சீழ் ஒழுகுகிறதும் இந்நாளில் அதிகம் பரவியுள்ளது.

இவை போல் சீழ் உற்பத்திக்கு சரீரத்தின் வெளி விஷ வஸ்து இன்றி, சரீரத்தின் உள்வஸ்துவே அபத்திய காரணமாக கெட்டு வரும் பூயமேஹம் நிஜ வகுப்பை சேர்ந்தவை.

ஜீவாணுவிஷ மூலம் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு ஒட்டி வரும் பூயமேஹம் ஆகந்துகம். ஆகந்து பூயமேஹ வியாதி இருக்கும் ஸ்திரீயுடன் சுத்தமாய் இருக்கிற புருஷன் உடல்உறவு கொண்டால், உடனே பெண்குறியில் குடியிருக்கும் விஷஜீவாணுக்கள் ஆண்குறியினுள் புகுந்து அவனிடம் பூயமேஹம் நோயைப் பரப்பும். இதுபோலவே பூயமேஹம் உள்ள ஆணுடன் சேருவதால் ஸ்திரீயோனியில் விஷ அணுக்கள் புகுந்து நோயைப் பரப்புகிறது. இதுபோல் இவ்வியாதியின் பரவல் உடலுறவில் எவ்வித நேர்மையுமே இல்லாத வெளிநாடுகளில் மட்டும்தான் முன்பு வெகுகாலமாக இருந்தது. கெட்ட நடத்தையினால் பூயமேஹ நோய் மிகுதியாய் உள்ள வெளிநாட்டினர் பாரத தேசத்திற்குள் வந்த பிறகு, அவர்கள் இங்கும் சில ஸ்திரீ புருஷர்களைக் கெடுத்து பூயமேஹ வியாதியை பாரதத்தில் முதலில் சேர்ப்பித்தனர். பிறகு வரிசையாகப் பரவத் தொடங்கிற்று.

பொதுவில் நிஜ-பூயமேஹ வியாதி மிகமிகக் குறைவே. சேர்க்கை தோஷத்தினால் வரும் ஆகந்துக பூயமேகரோகமே அதிகம். ஆனால் இன்றைக்கும் இந்த ஆகந்துக பூயமேகம்

வெளிநாடுகளில்தான் மிக அதிகம். இந்தியாவில் ரொம்ப ரொம்பக் குறைவே.

ஆகந்துக பூயமேஹத்தின் ஸம்பிராப்தி - லக்ஷணங்கள் : பூய மேஹத்தை உண்டு பண்ணும் விஷ ஜீவாணுக்கள் பெண்குறி அல்லது ஆண்குறியின் நாளத்தில் தங்கியிருக்கும் பூயத்தில் (சீழில்) நிறைந்து குடியிருக்கும் சேர்க்கையின்பொழுது இந்த சீழின் ஒரு சிறு பகுதி ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருடைய அங்கத்தின் உள்ளே ஒட்டிக்கொண்டுவிடுகிறது. அங்கே 7-8 நாட்களில் விரணத்தைச் செய்கிறது. அதிலிருந்து ரக்தமும் சீழும் ஆண்களின் மூத்திரத்துடன் கலந்தும், தனியாகவும், வெளியில் ஒழுகத் தொடங்கிவிடும். பெண்களுக்கு முதலில் யோனிதுவாரத்திலிருந்தும் அடுத்தபடியாக மூத்திர துவாரத்திலிருந்தும் சீழ் ஒழுகும்.

உள்ளே விரணம் உண்டாகத் தொடங்கும்பொழுது சிறுநீர் பிரியும் பொழுது பொறுக்க முடியாத உள் வெளிக்கடுப்பு உண்டாகும் ஜ்வரம், எரிச்சல் தண்ணீர் ஆவல், மலச்சிக்கல் முதலிய உபத்திரவங்கள் வாட்டும் ஆண்குறியில் வீக்கமும் ஏற்படும். உள்ளரிப்பும் கடுப்பும் பிச்சுப்பிடுங்குவதால் இந்த தருணத்தில் அதை சமனம் செய்துகொள்ளுவதற்காக போகத்தில் தீவிர ஆசை உண்டாகும் வியாதி இல்லாத இடத்திலும் வியாதி நன்ருய் பரவும்.

சரியான சிகித்ஸை செய்து இந்த மூத்திரக் கஷ்டங்கள் எல்லாம் சமனமான பின்பும் பல நாட்கள் தொடர்ந்து, உபஸ்தத்திலுருந்து காலையில் துயில் எழுந்ததும் முதல் தடவையாக சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது சீழ் துளிகள் வெளியாகிக் கொண்டிருக்கும்.

உபத்திரவங்கள்

(1) பூயமேஹத்தின் சீழ் மேலே பஸ்தியில் (மூத்திரப்பை) புகுந்து பஸ்தியிலும் விரணத்தைச் செய்யலாம் அங்கிருந்து ரக்தமும் பூயமும் வெளிப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். சிறுநீரில் தெளிவே இல்லாமல் சிவந்து கலங்கியிருக்கும்.

(2) பூயம் பஸ்திக்கு மேலும் ஏறி இரு விருக்கங்களையும் அதன் உள் மூத்திரத்தைப் பிரிக்கும் ஸ்ரோதஸ்ஸுகள், வெளி வரும் நாளங்களையும் கெடுத்துவிடும். விருக்கங்களில் (Kidneys) இருந்து சீழ் உண்டாகி கடுமையான வியாதி வரும். சீழும் ரக்தமும் லஸீகாவும் ஒழுகும்.

(3) ஆண்களில் பூயவிஷம் அண்டங்களில் சேர்ந்து அவைகளின் மேலும் உள்ளும் வீக்கம் வலிகளை உண்டாக்கும். சுக்கிலத்தின் நாளங்களின் உள்ளே அடைப்பு உண்டாகி. வீர்யம் வெளிவர வழியில்லாததால் இவனுக்கு குழந்தை உண்டாக்கவே முடியாத நிலைமை ஏற்படும்

(4) ஸ்திரீகளுக்கும் கருப்பையிலும் பீஜகோசங்களிலும் (ovaries) பூயம் சேர்ந்தால் மிகக்கடுமையாக ரக்தப்பிரதரமும் (பெரும்பாடு) சீழ் ஒழுக்கும் வலியும் உண்டாகும். இங்கும் பீஜகோசத்தின் நாளங்கள் அடைபடுவதால் இந்த ஸ்திரீ மலடியாகி விடுவாள்.

(5) பூயமேஹம் உள்ள நாரிக்குப் பிறக்கும் சிசுவிற்கும் பிரஸவதருணத்தில் பூயவிஷம் கண்களில் பட்டுவிட்டால், கண்பார்வை நசித்துவிடும். பூயத்தைச் கைகுட்டையால் துடைத்து, அதினுல் மறந்து கண்களைத் துடைத்துக்கொள்ளுவது பழக்கத்தில் வரும் கண்களில் பூயவிஷம் பட்டால் பார்வை நசிக்கும்.

(6) பூயவிஷம் ரக்ததாதுவில் கொஞ்சமாக பிரவேசித்தால், ஸந்திவாத ரோகங்கள் குரோஷ்டுகசீாஷகம் (நரித்தலைவாயு) முதலியவை கடுமையாக வரும்.

(7) அதிக அளவில் ரக்தத்தில் பூயமேஹ விஷம் சேர்ந்துவிட்டால் அபிந்யாஸம் என்ற கோரமான ரோகம் நிச்சயம் ஏற்பட்டு, மரணத்தையும் செய்யலாம்

(8) பூயம் ஒரு திவிலை அளவில் கண்விழியில் சேர்ந்துவிட்டால், நேத்திராபிஷ்யந்தம் என்ற கோரமான கண்ணேய் வரும். உடனேயே கவனித்து தகுந்த மருத்துவம் செய்துகொள்ளாவிடில் இந்த விஷத்தினுல் கண் குருடாகலாம்.

(9) ஆண்குறியின் அடிப்புர நாளத்தினுள்ளே பூயம் தங்கி ஏற்பட்ட புண் நாளடைவில் உலர்ந்து' மூத்திரநாளம் சுருங்கி, பாதையில் அடைப்பு ஏற்படலாம் இந்த உபத்திரவம் வந்தால், சிறுநீர் கழிப்பதில் மிகக்கஷ்டம். வலி பொறுக்காது. ஆண்குறியைப் பிடித்துப் பிசைந்துகொண்டு, பற்களைக் கடித்துக் கொண்டு, முக்கி முக்கி சொட்டு சொட்டாய் நீர் வெளியாகும். நீர் துளியும் வரமுடியாமலும் அடைப்பு நிற்கும். சலாகை போட்டு நீர் துவாரத்தை அடிவரையில் குடைந்து விலக்கி விட்டால்தான் நீர்வெளியாகும். அடிக்கடி சலாகை போடும்படி நேரிடும்.

இந்த நீர்தாரை அடைப்பு அச்மரீ என்ற (மூத்திரப் பையில் கல்) வியாதியிலும், கிழவரின் பௌருஷ கிரந்தி வீக்கத்திலும் வருவதுண்டு.

குறிப்பு:- சில ஸ்திரீகளுக்கு தாதுக்களின் வளம் மிகவும் குறைந்து உடல் இளைப்பினால் உஷ்ணதிக்கத்தினால் பெண்குறியிலிருந்து ஒருவித வெள்ளைத்திரவம் வெளிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். கர்ப்பிணிகளுக்கும் சில பிரஸவித்த ஸ்திரீகளுக்கும் வெள்ளை சிறிது காலம் ஒழுகலாம். இவை எல்லாம் பூயமேகத்தைச் சேர்ந்ததே இல்லை. இது சுவேதப்பிரதரம் என்ற தனி வியாதி. சிறிதும் ஒட்டுவார் ஒட்டியல்ல. அபாயமற்ற சில்லரை வியாதி இது. உடல் புஷ்டியானால், சிகித்ஸையினால் சீக்கிரம் சொஸ்தமாகிவிடும்.

சிகித்ஸைக் குறிப்பு

முதலில் பூயமேஹம் நிஜ இனமா? ஆகந்துகமா என்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் வைத்தியன். இது மிக எளிது. நோயாளியின் முகமே சொல்லும். பூயமும் அறிவிக்கும். பூய மேஹம் நாள்பட்டு ஜீர்ண நிலையில் இருந்தால், ஸந்தேகம் வரலாம். பூயத்தின் பூதக்கண்ணாடிபரீக்ஷை ஸந்தேஹத்தைத் தீர்த்துவிடும். பூயமேஹத்தை உண்டுபண்ணும் விஷஜீவாணுக்கள் பூயத்தில் இருந்தால் ஆகந்துகம் என்றும், இல்லாவிட்டால் நிஜம் என்றும் தெரிந்துகொள்ளலாம். எதுவாயினும் காரணத்தைத்தெரிந்து தகுந்த சிகித்ஸை செய்யவேண்டும்.

ஆகந்துக பூய மேஹம் பாரததேசத்தில் முன்பு இல்லாததால் ஆயுர்வேதத்தில் சிகித்ஸை தனியாகக் கூறப்படவில்லை. இப்பொழுது ஆலோபாதி முறையில் ஆராய்ச்சிகளினால் ஆகந்துக பூயமேஹத்திற்கு சீக்கிரம் குணம் தரும் ஔஷதங்கள் பிரயோகிக்கப்படுகின்றன. கொடுமையான நிலை சீக்கிரமே குணமாகின்றது

ஆனால், நாள்பட்ட பின்பு உள்ளூர ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும் பூயமேஹத்திலும், அதனால் விளைந்துள்ள ஸந்திவாதம், (கீழ் ரோகங்கள்) முதலிய உபத்திரவங்கள், நோய்கள், நிர்மூலமாய் சொஸ்தமாவது மிகக் குறைவாகவே இன்றும் இருக்கிறது. இந்நிலையில் வாதபித்த கபதோஷங்களின் குறிகளையும் தேகப்பிரகிருதியையும் கவனித்து, பத்தியத்துடன் ஆயுர்வேத முறைப்படி சிகித்ஸை செய்து ரஸாயனங்களும் ஸேவித்தால் பூர்ண சொஸ்தம் கிடைப்பது வைத்தியர்களுக்கும் நோயாளிகளுக்கும் அநுபவப் பிரத்யக்ஷம். இன்றைக்கும். சிகித்ஸையை ஆதியோடந்தம் வைத்தியரிடம் நேரில்தான் செய்து கொள்ள வேண்டும். சிலர் இந்த நோயை வைத்தியர்களிடம் நாணத்தினால் தெரிவிக்காமலே, மருந்து ஷாப்பில் தானாகவே மாத்திரைகளையும் மருந்துகளையும் வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர். இதனால் கெடுதிகள் தான் விளைகின்றது.

கடிதங்கள் - பதில்

அஜீர்ண பேதி

"எனக்குச் சென்ற மூன்று ஆண்டுகளாக அடிக்கடி உணவு செரியாமல் மலமிளகிப்போகிறது சில சமயம் மிகவும் தளர்ந்து பேதியாவதுமுண்டு. சில சமயம் மலம் வெளியாவதில் முதலில் ஒரு பகுதி தளர்ந்தும் பின்னர் இறுகியும் அல்லது முதலில் இறுகியும் பிறகு தளர்ந்தும் போகிறது. மலப்போக்கைக் கட்டுப்படுத்தினுல் வயிற்றில் சத்தம் சங்கடம் அதிகமாகிறது கட்டுப்படுத்தாவிட்டால் களைப்பு அதிகமாகிறது. என்ஸைம் மருந்துகள், அமீபியாசிஸுக்கான மாத்திரைகள் இவை தற்காலிகமாகத்தான் குணம் தருகின்றன. வைத்யம் செய்து அலுப்பு தட்டிவிட்டது. கைவைத்யமாக ஏதேனும் செய்யலாமா?

இது ஒருவகை கிரகணி நோய். இரைப்பையிலும், சிறுகுடலின் ஆரம்பப்பகுதியிலும் ஆகவேண்டிய ஜீர்ணம் சரியே நிறைவேறவில்லை சத்துப்பகுதி உள் உறிஞ்சப்படுவதும் குறைந்துள்ளது. இதைத்தவிர்க்க மற்ற தற்காலிக சிகித்ஸைகளை தக்க வைத்தியர்களிடம் செய்துகொள்ளலாம் கீழே கொடுக்கப்பெறும் இரண்டு சூர்ண யோகங்களில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தினமும் 2-3 கிராம் அளவு 2-3 வேளை ஜலத்துடன் சாப்பிட்டுவரவும். தயிர் மோர் சேர்ந்த சாதம், ஜவ்வரிசிக்கஞ்சி மோர் சேர்த்தது, காரமில்லாத எண்ணெய் சேராத துவையல் கறிகாய்களின் கூட்டு இவைகளை உணவாக அமைத்துக்கொள்ளலாம்.

ஆமவிமர்தனம் - பிஞ்சுகடுக்காய் (நெய்யில் பொரித்துக் கொள்ளவும்) 40 கிராம், சர்க்கரை 40 கிராம், சுக்கு (நெய்யில் வறுத்தது) 40 கிராம், சோம்பு 20 கிராம், உப்பு 10 கிராம் இவைகளை இடித்துத் தூளாக்கி வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் 50-60 வேளை மருந்து தேறும்.

வைச்வாநரம் - இந்துப்பு 5 கிராம், ஓமம் 10 கிராம், ஜீரகம் 15 கிராம், திப்பிலி 20 கிராம், சுக்கு 25 கிராம், கடுக்காய் தோல் 75 கிராம், இதையும் இடித்துக் தூளாக்கிவைத்துக்கொள்ளவும்.

ஆமவிமர்தனம் பசி நன்கிருந்து எரிச்சலுடன் அஜீர்ண பேதி உள்ள நிலையில் அதிகம் நல்லது. பசி மந்தித்து சத்தத்துடன் அஜீர்ணபேதி உள்ள நிலையில் வைச்வாநரம் நல்லது.

கடிதங்கள் பதில்

சீத பித்தம் – காணாக்கடி

எனக்கு அடிக்கடி பனி நாட்களில் உடலில் தடிப்பு ஏற்படுகிறது. உடன் மறைகிறது. சில சமயம் தடிப்பு 4 – 5 நாட்கள் இருப்பதும் உண்டு. இரவில் அதிகம். எத்தனையோ சிகித்ஸைகள் செய்து கொண்டேன். காணாக்கடி என்று மந்திரித்துக்கொண்டேன். விசேஷ லாபமில்லை. இது எப்படி ஏற்படுகிறது? எப்படி நிரந்தரமாகத் தடுப்பது? விவரமாக எழுதக்கோருகிறேன்.

சீத பித்தம் என்ற நோய் நிலை இது. காணாக்கடி என்றும் இதைக் குறிப்பிடுவார்கள். விஷஜந்துக்கள் கடிப்பதால் இவ்விதம் தடிப்பு ஏற்படும். விஷஜந்துக்கள் எப்போது தீண்டியது என்று அறிய முடியாதிருந்தாலும், எது கடித்தது என்று தெரியாதிருந்தாலும் அது காணாத ஒரு விஷத்தீண்டலால் ஏற்பட்டதென்பதைக் குறிக்க காணாக்கடி என்று இதைக் கூறுவர். இதற்கு மந்திரிப்பவர்கள் பெரும்பாலும் மிளகு மந்திரித்து 5, 7 9 என ஒற்றைப்படை எண்ணிக்கையில் ஒருவாரம் அல்லது 15 நாட்கள் கிரமமாக ஏற்றி அதேக் கிரமத்தில் இறக்கி தினம் 2 வேளையும் சாப்பிடச்சொல்வர். விபூதி மந்திரித்து மேல் பூசச்சொல்வர். முல்லை இலையை அரைத்து மேல்பூசிக் குளிக்கச்சொல்வர். மூன்றும் இதில் மருத்துவரீதியிலும் நல்ல குணம் தருபவையே. இரவில் ஏற்படுவதால் இதில் தனி விசேஷமுண்டு பின்வரும் விவரங்கள் அதை ஒருவாறு புலப்படுத்தும்.

நவீன வைத்திய ரீதியில் அலர்ஜி என்று ஒரு தோஷநிலையைக் குறிப்பிடுவார்கள். இந்நிலையில் ஏற்படும் வியாதிகள் ஏற்படும் இடத்திற்கேற்ப குறிகளில் மாறுபடுவதுண்டு.

அலர்ஜி

இந்நோய்களில் சரீரத்தின் உள்ளே உண்டாகியோ, அல்லது வெளியிலிருந்து உட்புகுந்தோ சில பொருள்கள் ஒரு தனிப்பட்ட அழற்சியை உண்டாக்குகின்றன. இந்த பொருள்களின் தன்மை

அல்லது ஸ்வரூபம் இன்னமும் நன்கு அறியப்படவில்லை. இவை சிலரின் சரீரத்திலேயே இவ்வித மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றன.

அலர்ஜி என்ற இந்த நோய் நிலை சிற்சில அங்கங்களில் சில விசேஷச் செய்கைகளுடன் வெளியாகின்றது (1) சுவாஸாசயத்தில் ஆஸ்துமா, அதுபோன்ற சுவாஸரோகம், அடிக்கடி சளி பிடித்தல், அடிக்கடி இருமல், (2) தோலில் சீதபித்தம், தோலடியில் சிவந்து ரத்தம் கட்டுதல், சொறி, படை, (3) மஹாஸ்ரோதஸ் என்ற ஆகாரக் குழாயில்—அதிஸாரம், வாந்தி, அன்னம் அசையாது பக்வாசயத்தில் ஸ்தம்பித்தல் (அலஸகம்) (4) ஸந்திகளில் வீக்கம், இன்னும் பலவிடங்களில் பலவிதமாக இதன் சக்தி புலனுகின்றது. வேறு சில நோய்களிலும் - ஒற்றைத் தலைவலி போன்றதில் அலர்ஜியும் காரணமாகின்றது. இதன் குறிகளிலிருந்து – சரீரத்தின் உட்புறத்தில் உண்டான அல்லது வெளியிலிருந்து உள்சேர்ந்த ஒரு தனிப்பட்ட பொருளை வெளியாக்கும் பொருட்டு சரீரத்திலுள்ள சில தாதுப்பொருட்கள் விசேஷ பிரயத்தனம் செய்கின்றன என்பதையே இது வெளிக்காட்டும்.

சீத பித்தத்திலும் இதே நிலைதான் ஏற்படுகின்றது. இதை உண்டாக்கும் கெட்டபொருள் சரீரத்தில் பரவும்பொழுதும், அல்லது வெளியிலிருந்து சரீரத்தில் படும்போதும் தோலைப் பற்றும்போது அங்கு ஏற்படும் அழற்சியின் காரணமாக கீழ்க்கண்ட பிரதிக்கிரியை (Reaction) ஏற்படுகின்றது முதலில் அங்குள்ள மெல்லிய ரத்தகேசிகைகள் விரிவடைகின்றன. மெல்லிய சிவந்த கோடுகள் காணும். இவைகளிலுள்ள ஊன் வெளியாகி சிறிய சிறிய சக்கிரங்களாகக் கட்டும். இயக்க நரம்புகளுடன் இதற்குத் தொடர்பில்லை. உணர்ச்சி நரம்புகள் நெருக்கமாக உள்ள இடங்களில் இதனுல் அரிப்பு அதிகமாக ஏற்படுகின்றது.

சில புரதப்பொருள்களை சகிக்கும் சக்தி இல்லாததாலே சீத பித்தம் ஏற்படுவதுண்டு. நூற்றுக்கணக்கான புரதப் பொருள்களில் சிலவையே சிலருக்குத்தான் வியாதி காரணமாகின்றன. தெரிந்தோ தெரியாமலோ, தனித்தோ சிறிதளவுகூட கலந்தோ அந்தப்பொருள் உட்சென்ருல் இந்நிலை ஏற்படுகின்றது. முட்டை, பால், மீன் முதலிய ஆகாரங்களால் இது ஏற்படுவது ஸஹஜமே. இதை ஆராய்ந்து விலக்காவிடில் அடிக்கடி இந்நோய் உபத்திரவிக்கும்.

புரதமில்லாத வேறு சில ஆகாரங்களும், சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு காரணமாக வியாதி உண்டாக்கும்.

சீத பித்தத்தில் வெகுவாக இவ்வியாதியின் வெளிக் காரணத்தை ஆராய முடிவதில்லை. Autotoxic என்ற தன்னையே கெடுத்துக்கொள்ளும் விஷசக்தி அல்லது டான்ஸில், ஆஸனவாய் இவைகளில் ஏற்படும் கொதிப்பு இதன் காரணமாகின்றது சீதபித்த நோய் நிலையை ஹிஸ்டமின் (Histamine) இஞ்செக்ஷன் கொடுத்து வரவழைக்க முடியும். இந்த ஹிஸ்டமின் குடலில் எப்பொழுதும் உண்டாகிக் கொண்டே இருக்கின்றது. இதனால் இயற்கையாகவே இதை எதிர்க்கும் சக்தியுள்ள இரு பொருள்கள் சரீரத்தில் உண்டாகிக்கொண்டே இருக்கின்றன. ஒன்று அதிவிருக்கக்கிரந்தி என்கிற Adrenal gland லிருந்து கிடைக்கும் திரவம், மற்றொன்று ஹிஸ்டமினை பாகம் செய்து மாற்றும் ஹிஸ்டமினேஸ் என்ற ஒரு கிண்வம் (Enzyme) ஹிஸ்டமினின் சக்தி அதிகமாகாமலிருக்க இவ்விரண்டும், இவ்விரண்டின் சக்தி அதிகமாகாமலிருக்க ஹிஸ்டமினும் ஓரளவில் எப்பொழுதும் உண்டாகிக்கொண்டே இருக்கின்றன.

ஒருவருக்கு அடிக்கடி சீதபித்தம் ஏற்படுமாகில் அவருக்கு பிறவியிலிருந்தே ஹிஸ்டமினேஸ் தத்துவம் குறைவெனக் கொள்ளலாம். அட்ரினலின் எனும் அதிவிருக்க கிரந்திகளின் ஸ்ராவம் ஹிஸ்டமினுக்கு மாருக வேலை செய்து வந்தாலும் எப்போதாவது அட்ரினலினின் சுரப்பு குறைந்தால் ஹிஸ்டமின் தனது சக்தியைக் காட்டும். அதாவது சுவாஸம் சீதபித்தம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படும். இந்நிலையில் அட்ரினலின் உபயோகம் நல்ல குணமளிக்கும்.

சில புரதங்களின் ஸஹிப்புத்தன்மை இயற்கையாக சஞ்சல உணர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கு (வாதபிரகிருதி) அதிகமாக இருப்பதில்லை அவர்கள் உணர்ச்சி வசப்படும் போதும் சிரமப்படும் போதும் இதன் வேகங்கள் ஏற்படுகின்றன.

இந்த அலர்ஜி நோய்களின் வேகம் இரவில்தான். காரணம்- ஸிம்பதெடிக் என்ற ஸ்வதந்திர நரம்புக் கூட்டத்தின் சக்தியும், அட்ரினலின் சுரப்பும் இந்த வேளையில் குறைவதே இவை குறையும் வகையில், இரவில் ஒய்வு ஏற்படுமாறு பிராணத நாடீ (வேகஸ் நர்வஸ்)களின் கட்டுப்பாட்டில் இவை அடங்கி விடுகின்றன.

இந்நோய்கள் பிறவியிலிருந்தே ஏற்படுவதும் உண்டு. வாத பிரகிருதியான தாய் தந்தையாரிடமிருந்து பிறவியில் தன்னிடம் ஒட்டிய ஸஹிப்புத் தன்மைக் குறைவு காரணமாகின்றது.

சீதபித்தத்தைப் பலவகையில் பிரித்திருக்கின்றனர். Acute (ஆசுகாரீ) Chronic (நாட்பட்டது) என்ற இருவகை பொதுவாக. ஆசுகாரியில் உடன் சிகப்பான மண்டலங்கள் தோன்றுவதும், ஜ்வரம், அதிஸாரம், வமனம், முதலியவை ஏற்படுகின்றன. நாட்பட்டதில் இவை நாட்பட ஏற்பட்டும், பழையன கிரமமாக மறைந்தும் புதியவை உண்டாகியும் வாரம் — மாஸம் — வருஷம் வரை கூட இருப்பது உண்டு.

ஆயுர்வேதத்தில் சீதபித்தம் உதர்த்தம் கோடம் உத்கோடம் என்ற நான்கு வகை வியாதிகள் கூறப்படுகின்றன. முதலில் சீதபித்தத்தையும் உதர்த்தத்தையும் எடுத்துக் கொள்ளுவோம். மாதவ நிதானத்தில் இதன் நிதானம் பின் வருமாறு :

"கபமும் வாயுவும் அதனதன் காரணங்களால் கேடடைந்து அதிகமாகி, சீதமான காற்று தோல் மேல் பட்டவுடன் கோபமடைந்து (Excited) பித்தத்துடன் சேர்ந்து உள்ளும் புறமும் அதாவது தோலிலும் ரக்தாதிகளிலும் அக்கி நிலையை உண்டாக்குகின்றன. தோலில் அரிப்பு மண்டலம் முதலியவைகளையும் ரத்தாதிகளில் ஜ்வரம் வமனம் முதலியவைகளையும் உண்டாக்குகின்றன. நாவரட்சி, அரோசகம், உமட்டல், உடல் சோர்வு, உடல் கனத்தல், கண் சிவத்தல் இவை அதன் பூர்வ ரூபம், காணுக்கடி என்ற பூச்சிக்கடி போன்று உடலில் அரிப்பு, குத்துவலி, இவைகளுடன் தடிப்பு ஏற்பட்டு வாந்தி ஜ்வரம் உள் எரிச்சல் இவை ஏற்பட்டால்-இதில் வாதம் அதிகம் தோன்றினால் சீதபித்தமும் – கபம் அதிகமானால் உதர்த்தமும் ஏற்படும்."

இவ்விரண்டிலும் வாதம் பித்தம் கபம் என்ற மூன்று தோஷங்களின் கோபத்தையும் முறையே குத்துவலி, ஜ்வரம் – எரிச்சல் - வாந்தி, அரிப்பு என்பவைகளால் கண்டிபிடிக்கலாம் இவ்விரண்டிற்கும் வேற்றுமை சீதபித்தம் வாதப்பிரகோபத்திலும், உதர்த்தம் கபப்பிரகோபத்திலும் ஏற்படுவதென்பது உதர்த்தத்தில் மற்றொரு விசேஷம், இதன் மண்டலம் நடுவில் ஆழ்ந்தும் சுற்றுக் கரைகளில் உயர்ந்தும் அதிகமாகச் சிவந்தும் காணப்படும் என்பதே. அரிப்பும் அதிகமே. அதிகமாக பின் பனிக்காலத்தில் ஏற்படும். மேலும் கபப்பிரதானமானதால், அதிகமாக இரவு - அல்லது மாலை வேளைகளில் இதன் உக்கிரத்தன்மை அதிகம். மண்டலமும் அகன்று இருக்கும். மாலையிலும் இரவுகளிலும் மனிதன் ஒய்வுடனிருப்பதால், அவனது அங்கசேஷ்டைகளின் மூலம் செலவாகும் ரஸதாதுவின் செலவு குறைந்து, ரஸதாது புஷ்டியாகிக் கொண்டே வருகின்றது. ரஸத்தாதுவின்

போஷணைக்குத் தேவையானதற்கு மேற்பட்டு சேர்ந்துள்ள ஆகாரசத்து வெளிப்படுத்த வேண்டிய நிலைமையில் கபமாக மாறி கபத்தை புஷ்டி செய்கிறது அதனால் தான் கபத்தின் புஷ்டி இவ்வேளைகளில் அதிகம் ஏற்படுகிறது. இவ்வேளைகளில் கப வியாதியும் கடுமையாகத்தானிருக்கும். Nephritis போன்ற சோதங்கள் இரவில் அதிமாவதன் காரணம் இதுதான்.

அலர்ஜி நோய்கள் இரவில் அதிகமாவதன் காரணம் ஸிம்ப தெடிக் நர்வ்களின் வேகம் குறைந்து அதன் எதிரான பாராஸிம்ப தெடிக் நர்வ்களின் சக்தி இரவில் அதிகமாவதுதான். ஆயுர்வேத அலோபதி முறைகளைப் பரிசீலனை செய்யும்போது மற்றொன்றும் புலனாகலாம். அதாவது அட்ரினலின் பித்தவர்க்கத்தைச் சேர்ந்த ஒருபொருள்; அதற்கு எதிரான Acetyl Choline போன்றவை கப வகுப்பைச் சேர்ந்தவை என்பதும், ஒருவனுக்கு கோபம் அதிக மானால் உடன் உடலில் அட்ரினலின் சுரப்பு அதிகமாகின்றது. நாம் கோபத்தால் பித்தம் அதிகமாகிறதென்கிறோம்.

உதர்த்தத்தில் ஏற்படும் தடிப்பு விசலாமாயிருக்கும். கபத் தினால் ஏற்படும் பிராகிருத - வைகிருத நிலைகளின் முக்கிய அறிகுறி விசாலத்தன்மை, கபப்பிரகிருதியான மனிதன் விசாலனாக புஷ்டியுள்ளவனாகிறான். மனது புத்தி இவையும் விசாலமே. கபத் தினால் ஏற்படும் வீக்கம், அச்மரி போன்றவையும் விசாலமே, அதனால் இரவில் ஏற்படும் சீதபித்தம் உதர்த்தமாகும். இதே சீதபித்த நிலை நள்ளிரவில் ஏற்பட்டால், அப்போது பித்தம் அதிக மாகியிருக்கும் நடுப்பகலைப்போல் நள்ளிரவும் (ஸூர்யனுக்கும் பூமிக்குமுள்ள நெருக்கம் அதிகமாவதால்) உஷ்ணமதிகமாகி பித்த மதிகமாகும் காலம், சிகித்ஸையை உத்தேசித்தும் இந்த தோஷ பேத விஷயம் நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம்.

கோடத்தையும் உத்கோடத்தையும் கவனிப்போம். மாதவ நிதானத்தில் வமனத்தின் அயோகம் அல்லது ஹீனயோகம், வாந்தி எடுப்பதை (வேகம் வந்த பின்னர்) தடுப்பது, பித்தமும் கபமும் வயிற்றில் புளித்த அன்னமும் வெளிப்படும்போது அதைத் தடுத்து நிறுத்துவது இவைகளால் (பித்தம் கோபமடைந்து குறுக்கே பரவி) அரிப்பு, தடிப்பு, சிவப்புகளுடன் மண்டலங்களை உண்டாக்கி கோடத்தையும் உத்கோடத்தையும் உண்டாக்கும். உடன் வந்து மறைந்தால் கோடம் எனவும், நாட்பட்டால் உத் கோடம் எனவும் பெயர்." என்று கூறப்படுகிறது. வேகரோதத் தால் வாயுவும், தானாகவே அதிகமான கபமும் பித்தமும் இதிலும்

தோஷங்களாகின்றன ஆமாசயத்தில் அஜீர்ண மேற்பட்டு எல்லாம் புளித்து மேல் நோக்கும் போது பலாத்காரமாக அதைத் தடுத்தால், இது ஏற்படும்.

இந்த நான்கு நோய்களிலும் பிரகோபம் அடைந்த பித்தம் தான் பிரதான தோஷமாகின்றது. ஆனல் அம்சாம்ச கல்பனை என்ற முறைப்படி பித்தத்தின் எந்த அம்சம் அதிகம், எது குறைவு என்பதையும் ஆராய்வதும் அத்யவசியம்.

சீதபித்தத்திலும் திரவகுணம் அதிகமாகி பித்தத்தின் தீக்ஷ்ண குணம் குறைகின்றது! அதனல் இதிலும் தீபனபாசனமும்! தீக்ஷ்ண குணமுமுள்ள பித்த சமன திரவ்யம் உபயோகப்படுத்த வேண்டி வருகின்றது.

இயற்கையாக ஹிஸ்டமினைப் பாகம் செய்யும் ஹிஸ்டமினேஸும் அட்ரினலினும் பித்த வகுப்பைச் சார்ந்தவையே. அவைகளின் பாகத்திற்கான சக்தி குறைவதால், விதாஹம் ஜ்வரம் போன்றவை ஏற்படுகின்றன. அதனல் பித்தத்தின் தீக்ஷ்ண குண விருத்தி செய்வதுதான் உபாயமாகின்றது. ஆனல் திரவ அளவில் பித்தமதிகமாகியிருந்தால் வமன விரேசனங்களால் அதைக் குறைக்கவும் வேண்டும். அதனுல் பித்தஹரமான திரவ்யங்களாலான வமன விரேசனங்களை உபயோகிக்க வேண்டி வருகின்றது.

காணுக்கடிக்காக மந்திரிப்பவர்கள் மிளகு மந்திரித்துக் தருவார்கள். வைத்தியர்கள் இந்நிலையில் பூங்காவி மிளகு இவ்விரண்டையும் 1 - 1 கிராம் அளவு தூள்செய்து தினம் 2-3 வேளை கல்கண்டுடன் சேர்த்துக் கொடுப்பதுண்டு. பூங்காவியைந் தனியேயும் உள்ளுக்கும் வெளியில் பூசவும் செய்வதுண்டு. ரக்தத்தையும் பித்தத்தையும் சமனப்படுத்தும் குணம் பூங்காவிக்கு விஷேமாக உண்டு. மிளகு நல்ல தீபனபாசனமாகின்றது. நெய்யும் கற்கண்டும் பித்த சமனம் என்பதும், நெய் விசேஷமாக அக்னி தீபனம் என்பதும் புதிதல்ல. சீக்கிரம் நல்ல குணம் கிடைக்க ஸர்ஜக்ஷாரம் (சோடா உப்பு) சேர்ப்பதும் உண்டு. மேல் உபயோகத்தில் பூங்காவியைப் போல நாகாம்ருதமும் (Calamina Preparata) நல்ல குணம் தரும்.

இந்நோயில் கால்ஷியம் வகுப்பைச் சேர்ந்தவைகளைக் கொடுப்பதும் வழக்கம். பவழம் முத்துசசிப்பி பிஷ்டியாகத் தயார் செய்து கொடுப்பது உண்டு. ஆனல் பூங்காவியைவிட குணம் தருவதில் விளம்பமாகும்.

தோலில் தீக்ஷ்ண குணமதிகமாகவும் வாத பித்த சமன மாகவும் ஓமத்தையும் கற்கண்டையும் தூள் செய்து அதனுல் தூபமிட மண்டலம் உடன் தணிந்துவிடும்.

ஓமத்தையும் வெல்லத்தையும் இடித்துவைத்துக்கொண்டு சாப்பிட்டுவர கிரமமாக தடிப்பு குறைந்துவிடுவதுண்டு. கடுக்காய் தோல், நெல்லிமுள்ளி, தான்றிக்காய் தோல், கடுகுரோஹிணி, சரக்கொன்னைப்புளி இவைகளின் சூர்ணம் அல்லது கஷாயம் கொடுக்க கபமும் பித்தமும் இளகி வெளியாகிவிடும். நாட்பட்டு விட்டால், வேப்பம்பட்டையையும் பேய்புடலையும் கஷாயமாக்கி வயிறு முட்டச் சாப்பிட்டு வாந்தி எடுக்கவைப்பதும், பேதிக்குக் கொடுப்பதும் உண்டு இவை எல்லாம் வைத்யர்களின் மேற் பார்வையில் செய்வது தான் நல்லது.

பிருஹன் மஞ்சிஷ்டாதி பானகம், மஹாதிக்தகிருதம், ஹரித்ரா கண்டம், இவை இதில் பிரசித்தமான மருந்துகள். வைத்யர் களிடம் யோசனைகேட்டுத்தக்க சிகித்ஸை செய்துகொள்ளலாம்.

வாயு - இது என்ன?

வாயு பித்தம் கபம் என்று மூன்று தோஷங்கள் : அவைகளில் முதல் தோஷம் வாயு. மற்றிரு தோஷங்களையும் இயங்கும் தன்மையும், அவைகளைக் காட்டிலும் தீவிரமான சக்தியும் இதற்கு முதன்மை அளிக்கக் காரணம்.

நமது சரீரம் ஒரு யந்திரம். ஆனுல் மற்ற ஜட யந்திரங்களைப் போன்று இதற்கு வெளியிலிருந்து சக்திபெற அவசியமில்லை. இந்த சக்தி சுக்கிலமும் சோணிதமும் சேர்க்கை பெற்று சரீரத்தின் முதல் அணு உற்பத்தியானதிலிருந்து இயற்க்கை யாகவே ஒவ்வொரு அணுவிலும் வியாபித்துத் தொடர்ந்து நிற்கின்றது. இந்த சக்தி தினந்தோறும் பலவகையில் செலவாகின்றது. அதைப் பூர்த்தி செய்ய ஆகாரம்-வெளியிலுள்ள ஸூர்யன் ஜலம் காற்று-போன்ற நமது சரீரம் வளர சக்தி அளிக்கும் பல இடங்களிலிருந்து சக்தி பெறுகின்றது. தனக்குத் தேவையான அளவில் சக்தி பெறுவதும், அதைக் கொண்டு

செயலில் தாமே ஈடுபடுவதும் தான் இதன் ஸ்வதந்திர ஜீவனத்திற்கும், வெளி உலக யந்திரங்களின் பரதந்திர ஜீவனத்திற்கும் உள்ள வேற்றுமை.

சரீரத்தில் ஒவ்வொரு அவயவமும் அணுவும் தனித்து உயிர் சக்தி பெற்றுள்ளவைகளாகவே காணப்படுகின்றது. ரக்தத்தில் காணப்படும் ஒவ்வொரு அணுவிற்கும் தனித்து இயங்கும் சக்தி சுவாஸ மார்க்கம், கர்ப்பப்பை. மூக்கு முதலியவைகளில் உள்ள சிறிய சிறிய மயிர்போன்ற உருப்புகள் மலங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கும் தேவைப்பொருளை உள்ளிழுப்பதற்கும் மேலும் கீழும் அசைதல், ஹிருதயம் முதலிய யந்திரங்களின் இடைவிடாத அசைவு, ஹிருதயம் சரீரத்திற்கு வெளியிற் கொணரப்பட்டாலும் சிறிது நேரம் வெளி உதவியின்றித் தானே இயங்குதல்-இது போன்ற பல செயல்கள் சரீரத்தில் ஒவ்வொரு அணுவும் தனது உற்பத்தியிலிருந்தே தனித்து இயங்க—தனி உயிர் சக்தி பெற்றிருப்பதைக் காட்டுகின்றன. இந்த உயிர் சக்திதான் வாயு என்பது. இவ்வித சக்தி சரீரத்தில் தானே சரீரம் உண்டான க்ஷணத்திலேயே உண்டாயிருக்கிறது. இதை ஸஹஜஸ்வபாவ சக்தி எனக் கூறலாம் ஸ்வயம்பூரேஷ பகவான். இதைத் தனித்து உணர்ந்து கொள்வது ஊகத்தால் முடியும். எத்த இந்திரியமும் எவ்வித வெளி உதவியும் யந்திரங்களும் இதை நேரே காண உதவாது. ஆனால் இதன் செய்கை ஒவ்வொரு அணுவிலும் உணரப்படுவதால் இதன் இருக்கை ஊகிக்கப்படுகின்றது. அவ்யக்தோ வ்யக்த கர்மாச இதை இயக்க மற்றொன்று தேவையில்லை. மற்றொன்று இதைத் தூண்டுவதில்லை. என்றும் எக்காலும் இயங்கிக்கொண்டேயிருக்கின்றது. இதன் இயக்கம் நின்றால் சரீரமில்லை சரீரத்தில் ஒவ்வொரு அணுவிலும் இது இயங்குகின்றது எந்த அணுவில் இதன் இயக்கம் நிற்கின்றதோ அது இறக்கின்றது. அதனால் இது பிராணியின் இருக்கை, நல்லநிலை, உற்பத்தி, விநாசம் என்ற நான்கு நிலைகளுக்கும் முக்கிய காரணமாகின்றது

ஆக வாதம் வாயு என்ற சொற்கள் சரீரத்தில் உள்ளும் புறமும் தெரிந்தும் தெரியாமலும். உற்பத்தி—காப்பு—அழிப்பு என்ற மூன்று நிலைகளுக்கும் காரணமாக இயங்கும் மின் போன்ற நுண்ணிய பொருளை—அதன் சக்தியைக் குறிப்பிடுவதாக அமைந்துள்ளது.

கோதுமைப்பட்டி

வைத்யன்

சமீபத்தில் வடநாட்டு யாத்திரிகர்கள் ராமேசுவரம் செல்லும் மார்க்கத்தில் ஸ்ரீரங்கம் வந்தனர். அவர்கள் கொணர்ந்த 2 வயது குழந்தைக்குக் கடும் சளியுடன் ஜ்வரம். சிகித்ஸைக்கு என்னிடம் வந்தனர். வழியில் ஆங்காங்கு டாக்டர் கொடுத்த பெனிஸிலின் இஞ்செக்ஷன் ப்ராட்ஸ்பெக்ட்ரம் மாத்திரைகளால் லாபமில்லை. நான் கொடுத்த கஸ்தூரி சேர்ந்த கஸ்தூரி பைரவம், திரிபுவன கீர்த்திரஸம் முதலியவைகளாலும் கபத்திற்கான சிகித்ஸையாலும் விசேஷலாபமில்லை.

இதற்குள் மற்ருெரு யாத்திரை கோஷ்டி ஸ்ரீரங்கத்திற்கு வந்தது. அதிலுள்ள வயதான மாது அந்தச்சிறு குழந்தைக்கு வைத்தியமாக ஒரு பட்டி கட்டினர். 2-3 மணி நேரத்திற்குள் கபம் இளகியது குழந்தைக்கு சுவாஸ சிரமம் குறைந்தது. 2-3 தினங்களில் அந்தப் பட்டியே பெருமளவு கபத்தை இளக்கி வெளிக்கொண்டு வந்து ஜ்வரத்தையும் நிறுத்திவிட்டது. ஆண்டிஃப்ளொஜிஸ்டின் மருந்துகளை மார்பில் லிண்டில் தடவிக் கட்டிவிடுவது போன்று இது அமைந்தது. ஆனல் ஆண்டிஃப்ளொஜிஸ்டன் நாலுதடவை கட்டுவதில் ஏற்படும் லாபம் இதில் ஒருதடவையிலேயே ஏற்பட்டது.

கோதுமை மாவை ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து ரொட்டி தட்டி ரொட்டியை தோசைக்கல்லிலிட்டு அடுப்பில் (சுக்காரொட்டியாக) வாட்டவும் ஒரு பக்கம் வாட்டப்பட்டவுடன் கல்லுடன் இறக்கி, வாட்டப்படாத பக்கத்தில் சிற்ருமணக்கெண்ணெய்யைத் தடவி அந்தப்பக்கத்தை மார்பில் படும்படி பொறுக்குமளவு சூட்டில் வைத்துக்கட்டவேண்டும் மார்பில் கட்டியுள்ள கபம் இளகிச் சிறிய குழந்தையாளுல் செருமிச் செருமி வயிற்றினுள் சென்று விடும். பெரியவர்களானல் எளிதில் காரி உமிழ்ந்து வெளிக் கொணரலாம். இதைப் பல வகைகளில் நான் பரீக்ஷித்ததில் நல்ல சுகமளிக்கிறது. கை கால் பூட்டுகளிலும் மற்ற இடங்களிலும் நீர்கோத்தும் வீக்கமும் வலியும் கண்டு நீட்டி மடக்க முடியாதிருக்கும் நிலைகளில் இந்தப்பட்டி மிகவும் நல்லகுணம் தருகிறது. 2-3 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை இதனை மாற்றிப் புதிதாகக்கட்டக் கடும்வலி கூடக் குறைகிறது சிற்ருமணக்கெண்ணெய்யுடன் சிறிது வேப்பெண்ணெய்யும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

இசை என்ற மருந்து - அல்லது செவிக்கு விருந்து, உடலுக்கு மருந்து

சுவாமிநாத காசிநாதன், M. A., M. SC.,
(திருபண ஆசிரியர், உயிரியல் பிரிவு,
ஜிப்மர் மருத்துவ கல்லூரி, புதுச்சேரி-6.)

இரவு நேரம் வீறிட்டு அலறுகிறது குழந்தை. மெல்லிய குரலில் "மன்னு புகழ் கோசலை" என்ற தாலாட்டு தாயின் குரலில் குழைந்து வருகிறது. அதைக் கேட்ட குழந்தை அழுகை ஓய்ந்து, நித்திரையில் ஆழ்ந்து விடுகிறது. தொன்றுதொட்டு வந்திருக்கின்ற இந்தப் பழக்கத்தின் மூலம் இசை (சங்கீதம்) என்பது படபடப்பை நீக்கி, ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, அமைதியான நித்திரையை அளிக்க வல்லது என்பதைத்தெரிந்து கொள்கிறோம்.

இதேபோல் கடுமையான வேலை செய்யும்பொழுதும் பாடிக் கொண்டே செய்வது என்பது நமது மரபாக இருந்து வந்திருக்கின்றது. ஏற்றம் இறைக்கும் பொழுதும், சுண்ணும்பு அரைக்கும்பொழுதும், பாய்மரக் கப்பல்களை ஓட்டும்பொழுதும், குறிப்பிட்ட நாட்டுப்பாடல்கள் பாடப்பட்டு வருகின்றன.

உடல் உழைப்பை ஊக்குவிப்பதோடல்லாமல் சங்கீதத்திற்கு வலியினைக் குறைக்கும் தன்மையும், குறிப்பிட்ட நோய்களைக் கூட ஓரளவு குணப்படுத்துகின்ற தன்மையும் இருந்திருக்கிறது என்பதைச் சரித்திரம் கூறுகிறது.

பண்டைக்காலத்தில் "யூலிஸிஸ்" என்பவர் "ரத்தக்கசிவு" என்ற வியாதியினால் அல்லலுற்றபொழுது, "ஹோமர்" என்ற மகாகவியின் இசை அதனைக் குணப்படுத்தியது என்று தெரிகிறது

இதேபோல் "சால்" என்ற கிரேக்க அரசர் மனோவியாதியினால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தார். அச்சமயம், டேவிட்' என்ற கவியின் மென்மையான பாட்டுக்களும், வீணை போன்ற கருவியின் இசையும் பெரும் நிவாரணம் அளித்தது.

இந்தியாவில் அக்பர் ஆட்சிகாலத்தில் மதம் பிடித்த யானையின் அட்டகாசத்தை 'தான்ஸேனின்' சங்கீதம் கட்டுப்படுத்தியது என்பதும் நமக்குத்தெரிந்ததே. ஒரு சமயம் தான்ஸேனே, வாழ்க்கையை வெறுத்து தற்கொலை செய்துகொள்ளும் நோக்குடன் காட்டிற்குச் சென்றான். அத்தருவாயில் காற்றில் மிதந்து வந்த வீணையின் சங்கீதம் அவனை ஈர்த்தது. அதனால், மனம்

மாறி சங்கீதம் வந்த திசையை நோக்கி ஓடினான். அங்கு இசைக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும் வீணையைப் பார்த்து மெய் மறந்தான். அதைப்போல் தன் சொந்த முயற்சியில் ஒரு வாத்தியத்தை உண்டாக்கினான் அது தான் வட இந்தியாவில் பிரபலமாக இன்று வழங்கி வரும் "சித்தார்" வாத்தியம்

அயர்லாந்திலுள்ள டப்ளின் நகரத்தில் ஒரு இந்திய டாக்டர் பல் பிடுங்கும்பொழுது வலி தெரியாமலிருக்க நல்ல இசையினை விருந்தாக அளித்தார். இதனால், அவரிடம் சிகிச்சைக்கு வரும் நோயாளிகளுக்குப் பல் வலியே தெரிவதில்லை. இதே போல் மினியாபோலீஸ் என்ற இடத்தில் டாக்டர் எல்மர் பெஸ்ட் என்ற பிரபல பல் டாக்டர் தன் மருத்துவ மனையில் நோயாளிகள் சிகிச்சைக்கான நாற்காலியில் உட்காருபவரின், காதில் மட்டும் கேட்கும்படியான சங்கீதம் இயக்கும் ஒரு ஒலி பெருக்கியைப் பொருத்தி வைத்திருந்தார். இதனால் நோயாளிகளுக்கு பல் வலி தெரிவதில்லை என்று அறிந்தார்.

இன்னும் ஸ்பெயின் நாட்டு ஐந்தாவது பிலிப் அரசரும், லண்டன் மாநகரத்து மூன்றாவது ஜார்ஜ் மன்னரும், மனோவியாதியினால் பீடிக்கப்பட்டு, வாழ்க்கையை வெறுத்து, தனிமை நாடி, யாருடனும் பேசாமல் காலத்தை கடத்தி வந்தபொழுது, பேர்நெல்லி என்ற கவிஞன் கருத்தொருமிக்க அழகிய பாட்டுக்கள் அவர்கள் மனத்தைக் கவர்ந்து, தீராத மனோவியாதியை தீர்த்து வைத்தது என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

இதனால் இசை என்பது வெறும் பொழுது போக்காக மட்டுமில்லாமல், மனிதனின் உடலில் காணப்படும் வலிகளை நீக்குவதற்கும், உடலுக்கும், உள்ளத்துக்கும் உற்சாகம் அளிப்பதற்கும் உதவியாக இருந்தது என்பது தெளிவாகிறது. இன்னும் சில மருத்துவ மனைகளில் மாலை நேரங்களில் இசைத் தட்டுக்கள் ஒலி பரப்பப்படுகிறது இதனால் நோயாளிகள் தங்கள் வலிகளையும், தொல்லைகளையும் மறந்து மனச்சாந்தி அடைகிறார்கள். மேலும் தொழிற்சாலைகளிலும், குறிப்பிட்ட நேரங்களில் சங்கீதத்தை ஒலிப்பரப்புவதன் மூலம், தொழிலாளிகள் உற்சாகமடைகிறார்கள்; மேலும் மனச்சோர்வு நீங்கி ஆர்வத்துடன் வேலை செய்கிறார்கள். தூக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு இசை தூக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. இசை இருதயத் துடிப்பைத்தூண்டி, ரத்த ஓட்டத்தைச் சீராகச் செயல்படச் செய்து நரம்பையும், தசைகளையும் திறம்பட வேலை செய்ய ஊக்குவிக்கிறது. ஆகையினால், இசை விருந்தாக இருப்பதோடல்லாமல் மருந்தாகவும் இருக்கிறது என்பதை உணர்கிறோம்.

1971 - விஷய அகராதி

வாசகர்களின் அன்பார்ந்த கவனத்திற்கு

ஆரோக்கியம் தமிழ் பேசும் மக்களிடையே நல்ல ஆதரவைப் பெற்று ஒன்பது ஆண்டுகள் மிகச் சிறந்த சேவை செய்துள்ளது. 1972-ன் தொடக்கத்துடன் பத்திரிகையும் தனது பத்தாவது ஆண்டு சேவையைத் துவக்குகிறது. இதுகாறும் பலவிதமாக உதவிய அன்பர்களுக்கு மனமார்ந்த நன்றி. தொடர்ந்து அந்த உதவி இடைக்குமென்று எதிர்பார்வையுடன் மீண்டும் இந்த அரும் பணியில் எங்களை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுகிறோம்.

திருச்சி
12—12—1971

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்,
ஆயுர்வேத ஸேவாஸமிதி.

வாரியர்

க்ஷீரபலா 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லாவித மான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப் படுத்தும்;

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பை தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்து வந்தால் வாத ரோகங்களும் விருதாப்பியத்தினால் ஏற் படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

விலை 25 ML. ரூ. 7-00; 12 ML. ரூ 3–75

ஆரிய வைத்தியர் கே. எஸ். வாரியர் அவர்கள்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-2.

PHONE: 5441 வீடு போன்: 6074

[1936-ல் *திறுவப்பட்டது.*]

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்ட கால பரீக்ஷை அனுபவத்தினால்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கை கண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைக்கட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர். (S. Ry.)

வைத்யரத்னம் P. S. வாரியருடைய

ஆர்ய வைத்தியசாலா

கோட்டக்கல். (கேரள ராஜ்யம்)

Registered 

Trade Mark.

தலைமை ஆபீஸ் போன்: கோட்டக்கல் எக்ஸ்சேஞ்ஜ்
ஆபீஸ் - அட்மினிஸ்டிரேடர் - மானேஜர் தொடர்புடன் போன் நெ. 31

நர்ஸிங்ஹோம்	போன் நெ. 44
தலைமை வைத்யர்	போன் நெ. 25
மானேஜிங் டிரஸ்டி	(வீடு) போன் நெ 27
	(ஆபீஸ்) போன் நெ 61
மானேஜர்	(வீடு) போன் நெ. 26

சென்னை கிளை:

No. 1, கிருஷ்ணமாசாரி ரோடு,
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. போன் எண் 811275

மற்ற கிளைகள்:

1. கோழிக்கோடு (போன் 2155)
2. பாலக்காடு (போன் 104)
3. பாலக்காடு ஸேல்ஸ் டிபோ (போன் 584)
4. ஆல்வாய்
5. ஈரோடு (போன் 172)
6. திரூர் (போன் 31)
7. எர்ணுகுளம் (போன் 33026)
8. திருவனந்தபுரம் (போன் 3924)

மேலும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட அதிகாரம் பெற்ற ஏஜண்டுகளும், டெபோக்களும்

சுத்தமானதும், உயர்தரமானதுமான ஆயுர்வேத மருந்துகளும், உயர்ந்த வைத்ய ஆலோசனைகளும் எமது தலைமை ஆபீஸிலும், கிளைகளிலும் கிடைக்கும். எமது தலைமை வைத்யரால் கடிதமூலமாக வைத்ய ஆலோசனைகள் அளிக்கப்படும். நவரைக்கிழி, பிழிச்சல் முதலிய விசேஷ சிகித்ஸைகள் தலைமை வைத்யர் மேற்பார்வையில் எமது கோட்டக்கல் **கோல்டன் ஜூபிலி நர்ஸிங்ஹோமில்** நடத்தப்பெறும்.

மற்ற விபரங்களுக்கு:—

மானேஜிங் டிரஸ்டி.
ஆர்ய வைத்யசாலை, கோட்டக்கல்.

இம்ப்காப்ஸ்

பூரண இயந்திர சாதன வசதியோடு சுத்தமான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளை தயாரிக்கிறது

இந்திய மருத்துவ முறையின்படி வைத்தியம் செய்யும் மருத்துவர்கள் 1944-ம் ஆண்டிலேயே முதன்முதலாகக் கூட்டுறவுக் கொள்கையின் அடிப்படையில் ஒரு மருந்து சாலையை நிறுவினர். சுத்தமான மருந்துகளை தயாரித்து ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருத்துவ முறைக்குச் சேவை செய்வதுடன், நம் நாட்டு மருந்து மூலிகைகளை ஆராய்ந்து, புராதன மருத்துவ வல்லுநர்கள் பின்பற்றிய முறையை ஒரு நிலைப்படுத்துவதே இதன் நோக்கம். இதில் நாங்கள் நம்பிக்கையோடு முன்னேறினோம். இப்போது நவீன இயந்திர சாதன வசதிகளுடன் மருந்துகளை பக்குவமாகத் தயாரிப்பதில் பூரணத்துவம் பெற்று மக்களுக்குத் திறமையாக சேவை புரிகிறோம்.

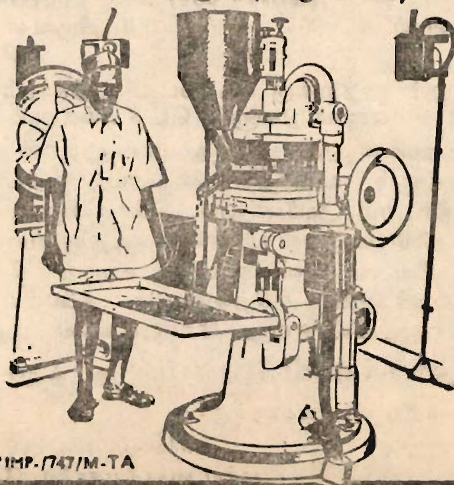
இம்ப்காப்ஸ் தேசமக்களை ஆரோக்கியமாகவும் வலிவுள்ளவர்களாகவும் இருக்க துணை செய்கிறது.



தி இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.
லாட்டிஸ் பிரிட்ஜ் ரோடு, அடையாறு, சென்னை-20

பிரபலமான கெமிஸ்டுகள் மற்றும் டிரக்கிஸ்டுகளிடம் கிடைக்கும்

மற்ற அலுவலகங்கள்:
4/186, மௌண்ட்ரோடு, மதருஸ்-2 போன்: 86520
46, தெற்குமாசி வீதி, மதுரை P.O.
27, காசிவிஸ்வேஸ்வரன் கோயில் தெரு, சுல்தான்பேட்டை, பெங்களூர்-2 (மைசூர் ஸ்டேட்)



maa/IMP-747/M-TA

தந்தி: "அம்ருதம்" P. B. No. 1382. போன்: 26006

ஸ்ரீ ஆர்ய வைத்திய பார்மஸி

(கோயமுத்தூர்) லிமிடெட்.,

தலைமை ஆபீஸ்: 366, திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18



உண்மையான ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் சிகிச்சைகளுக்கும் சிறந்த இடம்.

எங்களுடைய கிளைகள் :

1. 23 B, பூஸா ரோடு, புது டில்லி : போன் : 585687
2. மொயிதீன் பள்ளி ரோடு, கள்ளிக்கோட்டை 1 ,, 2984
3. கௌடியா மடத்தெரு, மதராஸ்-14 ,, 85752
4. வளிஞ்ஞும்பலம், எர்ணாகுளம், கொச்சின்-18 ,, 32219
5. பிள்ளையார் கோயில்ரோடு, கண்ணனூர்-1 ,, 92
6. மார்க்கெட் ரோடு, பாலக்காடு-1 ,, 195
7. கடைவீதி, பொன்னானி ,, 41
8. ரௌண்ட் வெஸ்டு, திருச்சூர்-1 ,, 378
9. கோர்ட் ரோடு, ஆலத்தூர் ,, 87
10. மெயின் ரோடு, கஞ்சிக்கோடு
11. ரயில்வே ஜங்ஷனுக்கு எதிரில், கோயமுத்தூர்-18,, 33758
12. இந்திரா பில்டிங் கள்ளிக்கோட்டை-2 ,, 4891
13. 229, ராஜவீதி, கோயமுத்தூர்-1 ,, 33988
14. T. T. 384 K. டெலிச்சேரி ரோடு கண்ணனூர்-2
15. No. 263, 64 11 வார்டு, மெயின் ரோடு, எடப்பாள் (பொன்னானி)

பாக்டரி :	நர்ஸிங்ஹோம் :
கஞ்சிக்கோடு (கேரளா)	திருச்சி ரோடு, கோயமுத்தூர்-18.
(போன் : 2)	(போன் : 22194)

மேலும் விபரங்களுக்கு விண்ணப்பம் செய்க :—

ஆர்ய வைத்தியன் P. V. ராமவாரியர்
பிரதம வைத்தியர் & மானேஜிங் டைரக்டர்.

திருச்சி ஆயுர்வேதிக் யூனியன்
பிரைவேட் லிமிடெட்

(ஸ்தாபிதம் 1939)

விற்பனை அண்டு ரிஜிஸ்டர்ட் ஆபீஸ்

31-A, சின்னகடைத் தெரு,

திருச்சிராப்பள்ளி-2.

போன் எண் : 4202.

சிறந்த ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கு முப்பது ஆண்டுகளாக பிரஸித்தமான இடம்.

பிரஸவித்த மாதர்கட்கு :

ஸௌபாக்கிய ரஸாயனம்

ஜீர்ண சக்தி, ரத்த விருத்தி அளிக்கும் சிறந்த லேஹியம்.

300 கிராம் பாட்டில் ரூ. 5.

பயஸ்யா

தாய்ப்பாலே வளர்க்கும் திவ்ய ரஸாயன லேஹியம்.

300 கிராம் பாட்டில் ரூ. 5.

— தபால் செலவு தனி —

சாஸ்திரீய ரீதியில் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையில் தயாரிக்கப் பெற்ற மற்ற எல்லா ஆயுர்வேத மருந்துகளும் இங்கு கிடைக்கும்.

வைத்தியர்களுக்கும் பொதுமக்களுக்கும்
— மிகவும் நம்பிக்கையான இடம் —

T. S. ஈச்வரன், L.I.M.
மானேஜிங் டைரெக்டர்.

Printed at the Githa Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L. I. M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti. 27, Chinnakadai Street. Tiruchirapalli-2

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani Vaidya Visarada.